ئۆرایزن ئسڤوت ماردن



هزری سەرکەوتوو

وەرگێڕانی: سەباح مورادی



چاپی یەکەم
2009

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada/

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com



هزری سەرکەوتوو

نوسینی: ئۆرایزن ئسفوت مـــاردن
وەرگێرانی: سەباح مورادی"شەماڵ"

چاپی یەکەم

سلێمانی........................٢٠٠٩

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە(٢٠٢)

ناسنامەی کتێب

ناوی کتێب: هزری سەرکەوتوو

بابەت: دەروونزانی

نوسینی: ئۆرایزن نسڤوت مـــــاردن

وەرگێڕانی: سەباح مورادی"شەماڵ"

دیزاین و بەرگ: فواد کەوڵۆسی

شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج

ساڵی چاپ: ٢٠٠٩ سلێمانی

نۆرەی چاپ: چاپی یەکەم

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

ناونیشان: سلێمانی ـ بازاڕی سلێمانی ـ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣)، (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)



پێرست

پێشەکی وەرگێڕی کوردی

من بۆخۆم ماوەیەکە دەستم داوەتە کاری وەرگێڕان و هیوادارم کە بتوانم خزمەتێك بە کتێبخانەی کوردی بکەم و بەهەر شێوەیەك کە بتوانم خزمەتێکم کردبێت بە گەلەکەم. لێرەشدا ئەو پەڕتووکانەی کە من وەریاندەگێڕم، مەرج نیە کە ڕاستەوڕاست بۆچوونی من بێت و ڕەنگە زۆرترین حاڵەتیش دژی بۆچوونەکەی خۆشم بێت. بەڵام ئەوەیکە گرنگە بۆمن ئەوەیە کە بتوانم لەهەموو بوارەکاندا پەڕتووك بخەمە بەردەست خوێنەری کورد، بۆ ئەوەی ئێمەش بتوانین وەك هەموو گەلانی جیهان لەگەڵ هەموو بۆچوونە جۆراوجۆرەکاندا ئاشنابین. ئەمەی خوارەوە کورتەیەك لەناساندنی کتێبەکەیە لەڕوانگەی خۆمەوە و دەربڕینی بۆچوونی خۆم لەسەر ئەم کتێبە بەوهیوایەی کە خوێنەرانی خۆشەویست لە کەم و کوڕیەکانم بمبوورن.

نوسەری ئەم کتێبە واتە"ئۆراینزن ئسقوت ماردن" لەبنەڕەتدا کەسێکە کە دەمانخاتەسەر بڕوای بڕوابوون بەخۆ و وشیاری خۆمان بەگوێماندا دەدات. دەمانباتە سەر دنیای ڕاستەقینەی ورە و باوەڕ

بەسەرکەوتوویی یان ناسەرکەوتوویی. ئەوەیکە هزر چ کاریگەریەکی لەسەر مرۆڤ هەیە و مرۆڤیش هەروەها لەسەر دەوروبەر و سروشت. ئەوەیکە ئێمە چەندە بابەوەڕمان بەسەرکەوتن و زاڵبوون بەسەر نەخۆشیەکاندا هەبێت و چەندە باوەڕمان بەدۆڕان و نوشستی و بەدبەختی هەبێت هەر بەرەچە و بەرهەمی ئەو باوەڕەی خۆمان دەخۆین. نووسەر پێمان دەڵێت کە خۆمان بین و بۆ خۆمان بیر بکەینەوە نەك بەگوێماندابدەنەوە و بمانکەنە تۆپی فووتبۆڵ و بەملاوبەولادا تێمان بسرەوێنن. پێمان دەڵێت کە باوەڕمان بەهێزە شاروەکانی خۆمان هەبێت کە دەتوانێت بمانگەیەنێت بە وجوودیەتی خۆمان و بوونیەتمان ڕەنگدەرەوە بکات لەسەر دنیای دەرەوەماندا.

سەباح مورادی(شەماڵ)

2-3-2009

١

ئەوانەی کە لەڕووی تێفکرینەوە کاردەکەن

لە زریانەکانی ژیاندا نوقم نابن.

بینای داهاتوو دەبێت بە کەرەسەی هێزی چێبکەین. خۆمان ئاگادارنین کە بەختەوەری یان چارەڕەشی لە ژیانماندا، بە بیری خۆمان دەستەبەر دەکەین. بناغەی بوونەوەرەکان(کائینات) لەسەر ئەم بنەمایەوە دانراوە، و نێوی"هەڵکەوت"یان لەسەر داناوە. لەم حاڵەتەدا، چارەنووسی خۆت هەڵبژێرە و ئامادەی بکە، هۆگری، هۆگری بەرهەم دێنێت و لە ڕق، ڕق دەستەبەر دەبێت.

ئا. و. ڤیلۆکس[١]

دەڵێن پیاوێکی نەزان گەمیەکی بەمیرات پێبڕا. سەرەڕای ئەوەی کە لە دەریا و دەریاوانی و لە میکانیک شتێک تێنەدەگەیشت، ئەو بیرەی بەمێشکداهات کە گەمیەکە بەفەرماندەیی و سەرپەرشتی خۆی لەسەر ئاوە پان و بەرینەکانی زەریاکە بخاتەگەڕ. کاتێک کە گەمیەوانەکان گەمیەکەیان ئامادە دەکرد بۆ ڕۆیشتن، لەبەر ئەوەی کە لەم

[1]- Ella Wilcox(wheelct) شاعیرە و ڕۆژنامەنووسی ئەمریکی(١٩١٩_١٨٥٠).

کارانــه نائاگــابوو، خــۆی تێهه‌ڵنه‌قورتانــد، بــه‌ڵام دوای ئــه‌وه‌ی کــه گه‌میه‌کــه چووه ده‌ریــای پــان وپــۆڕه‌وه، گه‌میــه‌ڕانیی ئێجگــار ئاســان هاتەبەرچــاو. کاتێــك کــە لــە تەختــەبانی بــەرەوەی گەمیەکــەدا خــەریکی پیاســە بــوو، بــینی کــە پیاوێــك چــەرخەیەکی قــورس جارێك بەرەو ئەملا و جارێك بەرەو ئەولا دەسووڕێنێت.

پرسی:

_ ئەم پیاوە لێرەدا چ دەکات؟

_ وەڵامیان دایەوە:

_ ســوکاندارە و گەمیەکــە بــەرەو لایــەنێکی دیــار ڕێنــوێنی دەکات. گوتی:

_ چ گەمژەییەکــە!... مــن کــە هــیچ ســوودێك لــەم کــارەدا نــابینم، لــە بەرانبەرمانــدا جگــە لــە ئــاو شــتێکی دیکــە نیــە و بایەوانــەکان خۆیــان گەمیەکــە بــەرەو پــێش دەبــەن. کاتێــك کــە نزیــك کــەنارە دەبینــەوە و یــان ببیــنین کــە گەمیــەکی دیکــە بــەرەو لامــان دێــت دەتــوانین لــە ســوکان کــەڵك وەرگــرین. هــەموو بایەوانــەکان هەڵکــەن و گەمیەکە ئازادبکەن بۆ ڕۆیشتن.

دەســتوورەکەیان جێبــەجێ کــرد. گەمیــە نــوقم بــوو و ئەوانــەی کــە زینــدوو مانــەوە، ئــەم پیــاوە نەزانــەیان کــە پێــی وابــوو گەمیــە بێبەیێ فەرماندە دەتوانێت بەرەوپێش بچێت، قەت لەبیر نەکرد.

بێگومــان دەڵــێن کــە ئــەم ڕووداوە ئوســتوورەیەك زێــتر نیــە، و حەقتانــە و دڵنیــام پرســیار دەکــەن کــە داخــۆ دەشــێت کــە تاکێــك لــە تاکــەکانی مــرۆڤ ئەوەنــدە نــەزان بێــت؟ ئێــستاکە ئەوەیکــە بەداخــەوە

وەهـــا شــێتی و نەزانیـــەك لـــە زۆربـــەی خەڵكیـــدا لەئارادایـــە بەشـێوەیەك كـە تەنانــەت نـاتوانم دڵنیـابم كـە ئێـوەش كـەم و زۆر گرفتاری ئەم نەزانیە نین.

خولـەكێك بـیر بكەنـەوە: ئایـا ئێـوە میراتگـری كاڵایـەك نـین كـە نرخەكـەی هـەزاران جـار گـرانترە لـە گەمیـەك، واتـە میراتگـری ژیـان و تێگەیشتن و هۆشی خۆتان؟

ئـەم فـام و هۆشـە بـەرەو كـام لایـەن ڕێنـوێنی دەكـەن؟ وێڵـی دەكـەن بـە حـاڵی خـۆ؟ یـان دەیدەنـە دەسـت زریانـەكانی تـووڕەیی و ئـارەزووەوە و ڕێگـەدەدەن كـە هاوڕێیەتیـە گوماناویـەكان، كتێبـە مەترسـیدارەكان و سـەیرانەكان و خۆشـیە مەترسـیدارەكان بەشـێوەیەكی ناشایـستە كـە جێـی پەسـەندتان نیـە بێتـە نێـو ژیانتانەوە؟

ئایـا بەڕاسـتی فەرمانـدەی گەمیەكـەی خۆتـانن و ئـەم هێـز و دەسـەڵاتە لـە خۆتـانڕا دەبیننـەوە كـە گەمیـەی بوونیـەتتان بگەیەننـە كـەنارەی هـێمنیو یـەكڕەنگی و سـەركەوتن و بەختـەوەری؟ لەحاڵێكـدا كـە وانیـە، دەبێـت بـزانن كـە پێویـستتان بـە ڕێنوێنیكـارێكی ژیـر و دوورنـوارە. لەحاڵێكـدا كـە دەتانـەوێت خۆتـان ڕێنـوێنی خـۆ بـن، زۆر ئاسـانتر لـەوەی كـە وێنـای دەكـەن، دەتـوانن سـەربكەون، بـەس دەبێـت ئاشـنابن بەچـەند ڕاسـتیەك و دەكاریـان بێـنن. ئامـانجی ئێمـە لـە نووسـینی لاپەڕەگـەلێك كـە هێـزی هـزر لەژیانـدا بـەكردەوە پیـشان دەدات، ناسـاندنی ئێوەیـە لەگەڵ ئەم ڕاستیانەدا، و هاندانتانە بەكەڵك لێوەرگرتن لێیان.

هـزر، لـەم دونیایـەدا سـوکانی هـەموو شـتێکە. ئـەم هەقیقەتـە سـەردەمانێکی زۆر ئاشـکرا نـەبوو و لـە بەرچـاو دوور ڕاگیرابـوو. کـاتێکیش کـە خـەڵکی لـە هێـزی هـزر گەیـشتن و ڕێـز و ستایـشیان کـرد تـازە پێیـان وابـوو کـە هێزێکـی نـەگۆڕ و دیـارە کـە تایبـەتی مێـشکە جیـاواز و دەگمەنەکانـە. بـەس لـەم سـاڵانەی دواییـدا بـوو کـە هونـەری ئیـدارەی هـزر کەوتـە بـەر خوێندنـەوە و لێکۆڵینـەوەوە و خـەڵك پـەیان پێـی بـرد. ئـەم خوێندنەوانـە پێمانیـان پیـشاندا کـە بـە کـەڵك وەرگـرتن لـە هـزر ئـەتوانین نیـشانەکانی ئاکـاری خۆمـان ڕێـك بکـەین، هۆکارەکـانی دەرەکـی ژیانمـان و یـان لانیکـەم کاریگـەری ئـەم هۆکارانـە لـەخودی خۆمانـدا بگـۆڕین و لەئاکامـدا، تەندروستی و بەختەوەری و سەرکەوتن بەدەست بێنین.

هاوکـات، تواناکـانی پـەروەردەکردنی هـزری بێـسنوور و ئاکامـەکانی بـێ کۆتاییـە. ژمارەیـەکی زۆر لـە خـەڵکی بـەجێگای ئەوەیکـە هەوڵبـدەن بـەهێزی مێـشکی خـۆ زاڵـبن بەسـەر هزرەکـانی خۆیاندا، هەموو شتێك دەخەنە پاڵ چانس و هەڵکەوت.

لەبـەر ئـەوەی پارێزگـاری لـە هـزر و گەشـەکردنیان، دەتوانێـت ببێتـە هـۆی گەشـەی تـەواوی تواناکـان، بـەم پێیـە ئاوڕدانـەوە لێـی گـرنگترین ئـەرکی ئێمەیـە لـە بەرانبـەر خۆمـان و دەوروبەریەکانماندا.

کەوایـە بـۆچ ئیـدارەی بیر بـە چـەمکێکی تـەنیا دێنینـە ئـەژمار و بۆسـەرکەوتن تیایـدا ئـەزموونی دژوار، کـاتی زۆر و زانیـاری سەرئاسـایی بەپێویـست دەزانـین؟ لەڕاسـتیدا بۆچـوونێکی لەمـە

نادروســتتر لەئارادانیــە. تەنانــەت تــاکێکی نــەزانیش بەهــەر ڕادەی کــە کــاری زۆربێــت دەتوانێــت هزرەکــان و نیــشانەکانی ئاکــاری خــۆی و لەئاکامــدا ڕێــچکەی ژیــانی خــۆی بگۆڕێــت و دەرفــەتی پێویست بۆ ئەم گۆڕانانە بدۆزێتەوە.

کارێــك کــە دەبێــت بەئــەنجام بگــات، مەســەلەگەلێك کــە دەبێــت چارەســەربکرێت و ئاکامگــەلێك کــە لێیــان بەدەســت بێــت ســەرەڕای ئەوەیکــە لــەبارەی هەرکەســێکەوە تــۆفیری هەیــە بــەلاَم بنــەمای زانــستیەکەی لەگــەڵ یەکــدا تــۆفیری نیــە و ئــەو شــتانەیە کــە لەهــەر تاکێك دەوەشێتەوە.

قەڵــەمێك کــە لەدەســت پەیکەرســازێکی ناتواندایــە دەتوانێــت پەیکەرەیــەکی جــوان خــراپ بکــات، هــەر ئــەو ئــامرازە لەدەســت تاوانکارێکــدا دەتوانێــت ببێتــە ئــامرازی دزی و یــان کوشــتن. هــزریش لەدەســتی ئێمــەدا ئامرازێکــە و دەتوانێــت پیــشەسازیمان جــوانتر و یــان ناحــەزتر بکــات و یــان بەگــشتی خراپــی بکــات. چ شــێتیەکی گەورەیــە کــە کەســێك نەیــەوێت بــەهۆی ئــەم ئــامرازەوە بــۆ بەدەســــت هێنــــانی جــــوانی و بەختــــەوەری و ســــەرکەوتن تێبکۆشێت.

پەیکــەرتاش لــەکاتی کــاردا، چــاو لەســەر مەرمەڕەکــەی هــەڵناگرێت. دەرئــەنجامێك کــە دەبێــت بەدەســتی بــێنێ پێــشدای پــێش لەمێــشکی خۆیــدا گەلاڵــەی دەکــات و بەهــەرکوتکێك لــە قەڵەمــە ئاســنینەکەی تێدەکۆشــێت بگاتــە ئــەنجام و کارەکــەی

بەشـــێوەی مۆدێلێــــك كـــە لەمێـــشكی خۆیـــدا گەڵاڵـــەی كـــردوە دەربهێنێت.

ئێمــەش دەبێــت نیـشانەكانی ئاكـاری و ژیانمـان بــە قەڵــەمی هــزر بتاشـین و بەشـێوەیەك كــە دەمانــەوێت دەربێــنین. دەبێــت بــزانین كــە چیمان دەوێـت و بـڕوا بهێـنین كـە دەبێـت پێـی بگـەین و بـە ئازایـەتی و پــشوودرێژییەوە دەســـت بــەكار بكــەین. هــەر هزرێـــك، كــوتكی قەڵەمێكــە كــە لــەتێك لــە مەرمــەڕی ژیــان دەتاشـێت. لــەم بــوارەوە دەبێـــت بڕیـــار بـــدەین كـــە هزرمـــان بخەینــــە ســـەر مەبەســـتە باشـــترەكانەوە و لـــەڕێگای مەبەســـتە گرانباییـــەكانیتردا دەكـــاری بگـرین. و بـۆ جێبـەجێكردنی ئـەم بڕیاراتـە دەبێـت تـەواوی ویـستی خۆمان دەكاربگرین.

ســەرەڕای ئەوەیكــە، بەهــەر ڕادەیــەك كــە مــرۆڤ بەمەبەسـتی بــاش وبڕیــاری ئــەرێنی بــەم كــارە گرنگــە پێبەنــد بێــت، جێبــەجێ بــوونی لـــەبارەی كەســـانێكەوە كـــە هـــەڕەتی منـــداڵێتیان تێپـــەڕ كـــردوە و چــوونەتە قۆنــاغی گەنجیەتیــەوە، بــەهۆی خــوو و بۆچــوونی كــۆن و هزرگــەلێك كــە لەســـاڵەكانی پێــشەوە لەمێــشكیاندا بنجیــداكوتاوە، بڕێك دژوار دەبێت و دەخوات بە لەمپەرگەلێك.

ئــەم شــێوازە شــازترین ئاكامــەكان لــەبارەی نــەوەی نــوێ، واتــە لـــەبارەی كەســـانێكەوە كـــە هێـــشتا لـــە تەمـــەنی منداڵیـــدا بەســـەر دەبـــەن بەدەســـتەوە دەدات . "ت. كـــارتێر" دەڵێـــت: "باوكـــان و دایكـان و ڕاهێنــەران گــەر بــەجێگای ئەوێكــە منداڵــەكان ناچـاربكەن بــە ملكــەچ بــوون، كارێــك بكــەن كــە ڕێگــای بــەڕێوەبردنی خۆیــان بــە هــزری خۆیــان فێــربن، مەســەلە پەروەردەییــەكان بەپلەیــەك شــیاوی

سەرنج ئاسانتر دەبێتەوە و لەسەر زەوی ژمارەیەك كەسانی تێگەیشتوو چەندین بەرانبەر دەبێتەوە." گەر منداڵێك بارىبهێنن كە دروست بیر بكاتەوە، هزرە هەڵەكان لەمێشكی بتارێنێت، مێشكی بە ورە و ویستی خۆی بەرێوە بەرێت و چاوەڕوانی دەستوور و ئامۆژگاری بیانی نەبێت، بەشێوازی هزری بێ ڕیا و گەرموگوڕ و بێ خەوش و پاك گەورە دەبێت. چونكە ئەو شتێكی جگە لە شاردنەوە و تەریقبوونەوەیی لە ژیانی خۆیدا نیە.

كەسانێك كە لەمنداڵیەوە بەهزر خوویان گرتووە و چاودێری ژیانی خۆیان بوون و لە كارەساتە دڵتەزێنانەی كە لە ژیانی بێبەشاندا لەم وانە پڕبایەخە ڕوودەدات، دەربازدەبن. هاوكات بۆ پاراستنی بەرژەوەندی خۆ و نەوەیەكی نوێ كە پەروەردەكردنیمان لەئەستۆیە، دەبێت چالاكی مێشكی خۆمان تەكووز بكەین و ڕێنوێنی بكەین و خێروبێرە بە ئەژمارەكان كە لەم ڕێگایەوە پێمان دەبڕدرێت یەكیەك لەبەرچاو تێپەڕێنین.

٢

هزر، فەرمانڕەوای بوونیەتە

ئـــاوەز لەوجوودمانـــدا، هێزێکـــی
سەرســـوڕهێنەری هەیـــە کەوایـــە چ
باشـــتر کـــە بـــەردەوام هـــزر بکەینـــە
دەسەلاتداری بوونیەتی خۆمان.

"گۆتە"

بـــەر لەوەیکـــە شـــێوازی هـــزری خۆتـــان بخەنـــە ژێـــر فـــەرمانی ویـــست و ورەوە، چـــاکتر وایـــە ســـەرەتا پـــەی بـــە هێـــزی مـــادی و گرنگـــی هـــزر ببـــەن. قـــەت قایـــل نـــەبن کـــە کوێرکوێرانـــە ملکەچـــی ئـــەم بۆچـوونەبن، بـەڵکوو چـاکترە بـزانن و قـانع بـن کـە چـلۆن بـیری چـاك ئاکـــامی چـــاکی هەیـــە و بیرکردنـــەوەی خـــراپ ئاکـــامی خراپتـــان پێدەبەخـشێت. کەسـێك کـە بـە ئـاگر یـاری دەکـات دەبێـت بـەردەوام وشـیار و ئاگـا بێـت. دەبێـت بـە تـەواو هەسـتی خـۆوە قـانیع بـن کـە بـیر، بەشـــێوەیەکی ڕەهـــا زاڵـــە بەســـەر چارەنووســـاتتاندا و هـــەر هزرێـك لـە خولقانـدنی چارەنووسـی ئێـوە بەشـێکی بـۆ خـۆی هەیـە. دەبێـــت بڕواتـــان هـــەبێت کـــە گـــەر هزریاتتـــان بـــەرەو ڕەهەنـــدێکی شـیاو ڕێنـوێنی دەکـەن، چارەنووسـی بـاش، بەشـێوەیەکی ئیجگـار سروشـــتی و ئاســـان بـــەرەولاتان دێـــت و بەپێـــچەوانەوە گـــەر هـــزر و ئەندێـــشەیەك کـــە پێتـــان بەخـــشراوە لـــەڕێگای خراپـــدا بـــەکاربێنن،

بەردەوام خراپە و ناحەزیتان پێدەبڕێت. ئەم ڕاستیە بەهۆکارگەلی حاشا هەڵنەگر سەلماوە.

ئاسەوارێك کە هزر لە ڕەوتی مادی و واتایی دنیادا هەیەتی وردە وردە دەردەکەوێت. ئەوکەسانەی کە لەبارەی گەلێك مەسەلەی جۆراوجۆرەوە پێکەوە دژایەتی بۆچوونیان هەیە لەم بوارەدا بەتایبەت هاوبیروباوەڕن. ئاکامێك کە لەئەزموونی کردەیی بەدەست هاتووە، ڕەشبینترین کەسەکانیشی بەم بابەتە بڕوادارکردوە وتاقیکاریە تەکنیکیەکان، بۆچوونەکانی بیرمەندانی لەم بوارەدا بەهێز کردوە.

پرۆفیسۆر ئاندێرسۆن مامۆستای زانکۆی بال سەرکەوتنی بەدەست هێنا کە هزر یان باشتر بڵێین کاریگەری هزر کێشانەبکات. ئەزموون بەم شێوەیە بەئەنجام گەیشت: قوتابیەکیان بردە سەر تەرازوویەکی تایبەتی، چەقی قورسایی لەشیان بەتەواوی لە نێوەڕاستی تەرازوەکەدا دانا و داوایان لەم قوتابیە کرد کە بڕێك مەسەلەی بیرکاری بەشێوەی زەینی شیبکاتەوە. و لەبەر ئەوەیکە بەهۆی گوشار بۆ مێشك، خوێن ڕاکێشی مێشك بوو تەرازوو بەرەو لای سەرەوەی لەش چەمایەوە. ڕادەی لاربوونەوەی تەرازوو کاتی ئەنجامی کارێکی لێکدانی نۆ ژمارەیی بەشێوەیەکی هەستپێکراو زۆرتر بوو لەو کاتەی کە کردەی پێنج ڕەقەمی بەئەنجام دەگەیشت. واتە بەشێوەیەکی گشتی چالاکی هزری بەهەر ڕادە زێتر دەبوو تەرازوو بەهەمان ڕێژە زۆرتر لار دەبووەوە.

پرۆفیسۆر درێژەیدا بەئەزموونەکەی و داوای لە قوتابیەکە کرد لە مێشکی خۆیدا وێنای بکات کە بە پێکانی خەریکی ئەنجامدانی چالاکی وەرزشییە. کاتێک کە خوێندکار ئەم چالاکیەی لە مێشکی خۆیدا وێناکرد، خوێن بەرەو لای پێکانی کەوتە خوڕ و لەسەر تەرازوو بەشی خوارەوەی لەش قورسایی کرد. ئەم ئەزموونانە لەسەر چەند قوتابیەکی دیکە بەئەنجام گەیشت و لەبارەی هەموویانەوە ئاکام وەك یەك بوو.

بۆ سەلماندنی کاریگەری هزر لە سەرماسوولکەکان، وزەی باسکی یازدە گەنجیان پێوا. هێز و وزەی باسکی ڕاست بە شێوەیەکی نێونجی۱۱۱و باسکی چەپ بەشێوەیەکی نێونجی۹۸پۆند بوو. ماوەی حەوتوویەك بەس تەنیا بە باسکی ڕاست، برێك پرۆڤەگەلی ژیمناستیکیان ئەنجامدا. دوای حەوتوویەك دووبارە وزەی هەردوو باسکیان پێوانە کرد و بینییان بە باسکی ڕاست٦ و بە وزەی باسکی چەپ٧پۆند زیادی کردوە و هەنووکە ئەوەیکە باسکی چەپ بە هیچ لەونێك وەرزشی نەکردبوو. لێرەدا دەردەکەوێت کە ماسوولکە وەرزش نەکردوەکانیش لەژێر کاریگەری مێشکدا توانیانە بەهێز ببنەوە.

خوێن و وزەی دەماری تەنیا بە جوولانێك کە لە مێشکەوە سەرچاوە دەگرێت بەرەو بەشەکانی جۆراوجۆری لەش دەکێشرێت. لەم ڕووەوەیە کە پرۆفیسۆر ئاندێرسۆن دەڵێت:

"من بەهۆی کڵاوەی چۆکمەوە دەتوانم بسەلمێنم کە هزر زاڵە بەسەر تەواوی جووڵەکانی لەشدا: هەموو دەزانن کە سەمایەك

هەیــە بــەناوی "ژیــك" بــە جوولــەی بــادانی كڵاوەچــۆكەكان ئــەنجام دەدرێــت. كاتێــك كــە لــەناو جێــی نوســتندا لــە خــەیاڵی خۆمــدا ئــەم ســەمایە ئــەنجام دەدەم ســەرەڕای ئەوەیكــە پاكــانم بــەهیچ لــەونێك نــاجووڵێنم و لـــە ماســـوولكەكانمدا هـــیچ شـــێوە جووڵانێـــك نابینرێــت، ماســوولكەكانی كــڵاوەی چــۆكم دێتەســەر. لــەم حاڵەتــەدا دەســەلمێت كــە بــەوزەی هــزر، خــوێن ڕاكێــشی كــڵاوەی چــۆكم بــووە. ئــەم ئەزموونــە دەیــسەلمێنێت كــە لــە كــاتی ســەمای ڕاستەقینەشــدا ماسوولكەكانم وزەی خۆیان لە مێشك وەردەگرن."

ســـاندۆ[2] كـــە داهێنـــەری كەرەســـەی ژیمناســـتیكی بـــەناوی خۆیەوەیـــە، دەمانێــك بەرلەمــە بــە قوتابیــەكانی دەگــوت كــە گــەر لەشێك لـەژێر كاریگـەری هـزردا نـەبێت لـە پرۆفەكـەی خـۆی ئیجگـار كــەم بەهرەمەنــد دەبێــت بــەلام بــچووكترین پرۆفەیــەك كــە هــاوڕێ لەگــەڵ هــزری تەندروســتدا بــەڕێوە دەچــێت وزە و شــادمانی دەداتــە جەســـتە. و هەنووكـــە زۆربـــەی ڕاهێنـــەرانی ژیمناســـتیك ئـــەم دەســتووركردەییە بــە شــێوەگەلیتر و بــە نرخێكــی ئیجگــار گــران دەفرۆشـــنە قوتابیـــەكانی خۆیـــان. پرۆفیـــسۆر ئاندێرســـۆن ســەلماندوویەتی كــە بەرهــەمی ئــەو یاریــە وەرزشــیانە كــە بــەیاری بــیر و هــۆش جێبــەجێ دەبێــت، لــە جوولــەی نەســتی ژیمناســتیك زۆر زیاترە.

كەســانێك كــە كــاری هــزری دەكــەن لەبــەر ئــەوەی ڕێ ڕۆیــشتنی ئاســاییان بەشــێوەیەكی نەســتی بەئــەنجام دەگــات و لــە توانایــدا نیــە

[2] Eugenc sandow (1867_1925).

کە خوێنێك کە لەمێشکیدا کۆ بووەتەوە بەرەو پێکانی بکێشێت بۆیە هەنگاونانیان سوودێکی ئیجگار کەمی هەیە و هەنووکە ئەوەیکە ڕێوڕۆینێکی خێرا کە بەمەبەستی دیارەوە بەئەنجام بگات خوێن دەکێشێت بەرەو پێکان و ماسوولکەکان بەهێز دەکات.

لەواشینگتۆندا پرۆفیسۆر گەیتس ئەم ئەزموونەی خوارەوەی ئەنجامدا: دەستی کردە نێو جامێکدا و ئەو جامەی لێوانلێو کرد لە ئاو. دواتر بە تەواوی هێزی هزری خۆی ویستی کە خوێن نەگات بە دەستی. خێرا ئاوی جامەکە هاتە سەر و لە دەوروبەریەوە ڕژایە دەرەوە. ڕادەی ئاوێك کە ڕژابووە دەرەوە هاوتای خوێنێك بوو کە دوای تەرکیز بەرەو دەستی کێشرابوو. بەڵام زۆربەی خەڵك نەك لە ئەزموونی یەکەم کە لە سەدەمین ئەزموونیشدا ناگونجێت بتوانن بەم ئاکامە بگەن، چونکە ئەم بابەتە گرێدراوە بەمەوەی کە هزر تا چ ڕادەیەك زاڵە بەسەر بوونیەتدا.

چەند ساڵ پێش ئێستا کەسێك بەناوی برومۆنت کەتووشی دڵەکزە ببوو چاك بووەوە بەڵام سەری برینەکەی هەروەها بەکراوەیی مایەوە. پزیشکەکان دوای سەحکردن و بینینی ئەم برینە سەرکراوەیە، بەم ئاکامە گەیشتن کە ورووژانی توند لەسەر کۆئەندامی هەرسکردن و باقی ئەندامەکانی لەش کاریگەرە. تەلیگرافێك کە هەواڵێکی خراپی هەبوو، خانەکانی بەرهەمهێنی شیرەی گەدەی لاواز کردوە و ببووە هۆی ئەوەیکە کە خۆراکە

هـــەرس بووەكـــان لـــەناو گـــەدەدا بمێنێتـــەوە. پرۆفیـــسۆر ئـــایواز پـــاولۆف[3] زانـــای گـــەورەی ڕووســـی بـــە ئـــەزموونێك كـــە لەســـەر ســـەگەكان ئـــەنجامی داوە بـــەم ئاكامـــە گەیـــشتووە كـــە بەپێـــچەوانەی بۆچـــوونی كـــۆن دەردراوی شـــیرەی گـــەدە پێوەنـــدی بـــە تێـــچوونی خـــۆراك بـــۆ گـــەدە نیـــە. ســـەگ لـــە ســـاتێكدا كـــە چـــاوەڕوانی گەیـــشتنی ئـــەو خۆراكەیـــە كـــە پێـــی خۆشـــە، بـــۆ نموونـــە گۆشـــتی كـــاڵ، بەرلـــەوەی كـــە خـــۆراكی پێبـــدرێت، شـــیرەگەلێكی نـــوێ لـــە گەدەیـــدا بەرهـــەم دێـــت. لـــەم حاڵەتـــەدا چـــێژی ڕاســـتەقینەی بەرهـــەمهاتوو لـــەخۆراكی بـــاش نەبووەتـــە هـــۆی دەردرانـــی شـــیرە بـــەڵكوو چـــاوەڕوانی ئـــەم چـــێژە دەردراوەكـــەی بەرهـــەمهێناوە، بـــەم پێیـــە دەســـەلمێت كـــە ئەنـــدامانی بنـــچینەیی و حـــەیاتی بەتـــەنیا بەشـــێوەی مـــادی و خۆكـــار كارناكـــەن، بـــەڵكوو هـــزریش لەچـــالاكیەكەیاندا بەشـــێكی هەیـــە، لـــە بـــارەی هەرســـكردنی خۆراكـــەوە جگـــە لـــە هۆكارگـــەلی جەســـتەیی، لایەنـــــە دەروونیـــــەكانیش لەڕادەبـــــەدەر خـــــاوەن گرنگیـــــە. ئەزموونـــــەكانی پرۆفیـــــسۆر گـــــەیتس ســـــەلماندوویەتی كـــــە ورووژانـــەكان لـــە لەشـــدا مـــادەی كیمیـــاوی بەرهـــەم دەهێـــنن. پرۆفیسۆر وەها دەنووسێت:

"لەســـــاڵی١٨٧٩دا هەناسەكێـــشانی نەخۆشـــێكم لـــــە نـــاو بۆریـــەكی بەســـتەدا دایەبـــەر پـــشكنین و وردبوونـــەوە. وێـــڕای ئەوەیكـــە هەناســـەی پەســـتاوی بۆریەكـــەم لەگـــەڵ"یـــۆردۆر_ دۆردۆپـــسین"دا تێكـــەڵ كـــرد، ئـــەم تێكەڵەیـــە هـــیچ تڵتەیـــەكی كـــە

[3]- Ivan Pavlof (1849_1936).

بتوانرێت ببینرێت، لەخۆی بەجێ نەهێشتەوە. بەڵام دوای ئەوەیکە نەخۆش تووڕە بوو، لە بن بۆریەکەدا تڵتەیەکی تۆخ ڕەنگ کەوتە بەرچاو."

بەم پێیە سەلماندی کە تووڕەیی لە لەشدا مادەیەکی کیمیاوی بەرهەم هێناوە. ئەم تڵتەیەیان هەڵگرتەوە و کردیانە جەستەی مرۆڤ و ئاژەڵانەوە لەوانەشدا تووڕەیی و هەڵچوون سەری هەڵدا. وێڕای ئەزموونگەلی جۆراوجۆر بینیان کە ئازارێکی توند، وەك بیستنی هەواڵی مردنی ڕۆڵە تڵتەیەکی بەڕەنگی خۆڵەمێشی و هەڵچوونێکی سووکتر وەك پەشیمانی تڵتەیەکی گڵەڕەنگ بەرهەم دەهێنێ.

ئەزموونی من پیشانی دەدات کە هەڵچوونە توند و ئازاردەرەکان، بەرهەمهێنی زنجیرەیەك مادەی کیمیاویە کە بۆ ئەندامانی بنچینەیی و ژیانی بەزیان و بڕێکجار ئیجگار مەترسیدارە و ئەم مادانە لە هەموو جێگایەکی لەشدا بڵاو دەبێتەوە. هەڵچوونە بەرهاتووەکان لە چێژ و خۆشحاڵی، مادەیەك بەرهەم دەهێنێ و لە لەشدا بڵاوی دەکاتەوە کە دەبێتە هەوێنی دنەدانی خانەکانی هێز و وزە.

هەرچەند کە ڕەنگی ئەم خڵتانە بەپێی مادەیەك کە بۆ تێکەڵاوی لەگەڵیاندا دەکار دەبرێت جیاوازە، بەڵام خڵتێك کە لە تێکەڵ لەگەڵ مادەیەکی دیاریکراودا بەدەست هاتووە، بەپێی جۆری هەڵچوون دەبێتە ڕەنگە جۆراوجۆرەکان.

پرۆفیسۆر جەك لۆیب مامۆستای زانکۆکانی شیکاگۆ و نێستراتفۆرد سەلماندوویەتی کە هزر، وزەیەکی هەیە هاوشێوەی وزەی کارەبا و لەژێر کاریگەری ئەم وزەیەدا، مادەیەکی گیاندار لە ئەندامانی لەش لە ئەرێنی بۆ نەرێنی و لە نەرێنی بۆ ئەرێنی دەگۆێزرێتەوە. بەپێی ئەم بنەمایەیە کە هزر دەشوبهێنن بە تەلیگرافێکەوە کە لە گیان (ڕۆح)ەوە دێت.

٣

هزر هەم دەبێتە هەوێنی تەندروستی و هەم هۆکاری نەخۆشی

گیانــــە، کــــە زینــــدوو دەکاتــــەوە و بــــەڵام
لەجەستەوە سوودێك نیە.

ئینجیلی یۆحەننا، ٦، ٦٣

هــەر ویــست و ئەندێــشەیەکی مرۆڤــی هــەڵقوڵاوی مێــشکە. لــە مێــشکەوە بــۆ ئەنــــدامانی لــــەش دەگوێزرێتــــەوە و لەکۆتاییــــدا لەشــــێوەی کــــار(کــــردە)دا دەردەکــــەوێت. هــــەر بیرێــــك کــــە بێتــــە ئەنــــدامانی لەشــــەوە لەگــــەڵ ئەنــــدامانی لەشــــدا هاوئاهەنگــــە. بــــەم شــــێوەیە مــــرۆڤ ژیــــانی خــــۆی لــــەنێوان بوونیــــەتی مــــاددی خۆیــدا رێکــدەخات واتــە خــۆی بەســەرهاتی خــــۆی ئامــــادە دەکــــات. دووبــــارە بــــەم شــێوەیەیە کــە فریــشتەکان چــاو لــە قــەوارە و بینــــای لەشــــی هــــەر مرۆڤێــــك دەکــــەن و چارەنووسی دیاری دەکەن.

سویدێنبۆری[4]

بــۆ ســەلماندنی هێــزی کارتێکــەری هــزر، لەســەر تەندروســتی یــان نەخۆشــی لــەش، هــیچ چەشــنە پێویــستیەك بــە ئــەزموونی

---

[4]- Emmanuel sweden، زانا، بیرمەند و خواناس(عارف)ی سویدی(١٦٨٨_١٧٧٢) دامەزرێنەری کۆمەڵەیەکی خواناسی وەك "کلیسای ئۆرشەلیمی نوێ" کە پێڕەوانێکی زۆری لە بەریتانیا و ئەمریکادا هەبوو.

فـەننی و هونـەری نیـە، ئـەو ڕووداوانـەی کـە ڕۆژانـە لەبەرچـاومان دێتـە ئـاراوە، ئـەم مەسـەلەیە دەسـەلمێنێت. لەوسـەدان نموونەیـەی کـە زانایـان کۆیـان کردوەتـەوە، چـەند نموونەیـەك لەبەرچـاو بگرین:

وەهـا خوومـان گرتـووە بـە کاریگـەری بکـوژی بڕێـك لـەهزرەکان کـە بـەهیچ لـەونێك نـاتوانین بیربکەینـەوە کـە لەوانەیـە ببنـە هـۆی نەخۆشـی و مـردن. دەڵـێین فلانەکـەس بـەهۆی جەڵتـەی دڵـەوە تێداچـوو. واتـە چـی؟... بەشـێوەیەکی سـادە دەتوانرێـت بگـوترێ کـە هەڵـچوون_ واتـە هزرێکـی کـاتی و کتـووپڕ_ ئالییـەت و میکانیزمی ژیانی لەرزۆك کردوە و ژیانی ڕاوەستاندوە.

تـرس_ واتـە بـیری ترسـان_ لێـدانی دڵ تووشـی شـەلەلی کـردوە، واتـە ئـەم هـزرە دڵـی بـە وەهـا خێراییەکـەوە خـستووەتە لێـدان کـە یـەکێك لـە دەمارەکـانی بـچڕاوە. بینـراوە کـە شـادی کتـووپڕیش دەبێتـە هـۆی هێرشـی خوێنێـك کـە وێدەچـێت دەمارگەلێکی ناسکتر بپچڕێنێت.

پیاوێـك کـە دڵدارەکـەی لەدەسـتدابوو، بـەهۆی ئـازارێکی تونـد و زۆرەوە کـە هەسـتی پێـدەکرد، نـەخۆش کـەوت. جـۆری نەخۆشـیەکەی بەشـێوەیەك بـوو کـە بەشـێوەی سروشـتی دەبـوو بـەخێراترین کـات چـاك دەبـووە، بـەلام نـەخۆش کـە بـەهۆی هەڵـچوونەوە کـز و لاواز ببـوو نـەیتوانی خـۆڕاگری بکـات و مـرد. تەنانـەت کەسـانێکیش بینـراون کـە بـەبێ نەخۆشـی تـەنیا بـەهۆی ئازاری بەرهەمهاتوو لە دووری مردوون.

چەندساڵێك پێش ڕۆژێك شەمەندەفەری ئەلکترۆنی لەندەن لەکاتێکدا کەئاگری گرتبوو و ئاگر لەبانیەوە بڵێسەی دەهات خۆی کرد بەوێستگەدا. ژنێکی گەنج کە لەو ساتەدا دەیەویست سواری شەمەندەفەرەکە ببێت، لەگەڵ دیتنی ڕووداوەکە لەپڕێکدا کەوت و مرد. ژنەیان سەحکرد. تووشی کارەبا گرتوویی نەببوو و هیچ شوێنێکی جەستەی خەسارێکی نەبینیبوو. هیچ چەشنە نەخۆشیەکیشی نەبوو، بەڵکوو تەنیا ترسی بەرهاتوو لەو ئاگرکەوتنەوە وەها کاریگەریەکی قووڵی کردبووە ئەو ژنە کە یەکێك لە دەمارەکانی بچڕابوو و گیانی فڕیبوو. گەر مێشکێکی ئارامتر و ڕێکوپێکتری هەبا، ژیانی لەم بکوژیە بەسلامەت و تەندروست دەرباز دەبوو.

کیژێکی گەنجی جوان لەکاتی یاری گۆڵفدا داردەستەی گۆڵفەکە کێشای بەدەموچاویدا و ئیسقانی چناکەی شکاند. دوای چەند حەوتوویەك برینەکەی ساڕێژ بوو بەلام ئاسەواری برین لەسەر چناکەی مایەوە. ئەم جێگای برینە زیانی گەیاند بە جوانی کچە. بیری ناحەزی بەڕادەیەك مێشك و دەماری ئالۆز کرد کە لەخەڵك هەڵهات و گۆشەگیری کێڵگەیەکی دوورەدەست بوو. بیری دەکردەوە کە هەموو دنیا نەفرەتی دەکەن و بەم بیرکردنەوەیە عەشق بەژیان و هێزی جەستەیی خۆی لەدەستدا. لەکۆتاییدا نەخۆشکەوت و کەوتە ناو جێگا. پزیشکان لە ئەندامانی دەرەکی و ناوەکیدا نەخۆشییەکیان نەبینی. بەلام نەخۆشیەکەی بەرەبەرە خەست بووەوە و شێوەیەکی

چـارەهەڵنەگری بـەخۆوە گـرت. واتــە هــەمان ئـەو هزرانــە نیگـەرانی کـرد و تــاو پلــە بــە پلــە وزەی جەســتەیی دابەزانــد و لەکۆتاییــدا کێــشرایە مردنــــی. ئەمــــە، نموونەیــەکی بەرچــاوە لـــە زاڵبـــوونی واتایــەتی(مەعنــەویات)بەســـەر ماددیاتــدا. گــەر ئەوکــچە گەنجــە بێــچارە دەیتــوانی بــیری چــەقگرتووی کەمایەســـی ڕوخـــساری لەمێـشکی خۆیــدا جێنــەکردباوە، بــێ ئەملاوئــەولا لــەدەربازکردنی ژیانیدا سەرکەوتوو دەبوو.

بەکـەڕەتان بینـراوە کـە تـرس یـان خەفـەت و ئازارێـك لەمــەودای چــەندین کاتــژمێر یــان چــەند ڕۆژدا تــەواو قــژی ســەری کەســێکی سـپی کـردوە. مێـژوو گـەلێك نموونـەی بـۆ ئـەم بابەتـە هەیـە: لـۆیی دووەم شــای بــاویر، مــاری ئانتوانــت شــاژنی فەرەنــسا، شــارڵی یەکـــــەم شـــــای بــــەریتانیا، لەکۆتاییـــــدا دۆك دۆ برۆنـــــشوڤیك و ئەوانیــدی هــەموو تووشـــی ئــەم چارەنووســە بــوون. لــە چــاخی ئێمەشــــدا هــــەر ڕۆژە دەتوانرێـــت لەگــــەڵ ڕووداوێکـــدا ڕووبـــەڕوو ببینــەوە. هەڵــچوونی تونــد لــە بەرهــەمهێنی مــادەی کیمیــاوی و بەشـیمانەی بـەهێز گـووگرد بەرهـەم دەهێنێـت و ڕەنگـی شـیلەی قـژ دەگۆڕێــت. ئــەم تێکەڵەییــە بەشــێوەی سروشــتی نەختــە نەختــە و هــاوڕێ لەگــەڵ زۆربــوونی تەمەنــدا دێتــەئاراوە بــەڵام هەڵــچوونێکی تونــد لەوانەیـــە بەشـــێوەیەکی دەم ودەس پراکتیـــزە و جێبـــەجێی بکات.

ڕاجێـرز دەڵێـت: هۆکارگـەلی زۆر لەگۆڕێـدان کـە زیـان بـە قـژەکان دەگەیـەنێت. لـە سـەرەوەیاندا حـەز(هـەوەس)، خەفـەت، ئەندێـشە و

هــزی یــەکجیٚ لەکایەدایــە. کەســانێکی زۆر بینــراون کــە هاوکــات دەگــەڵ تەندروســت بــوون و برینــدار نەبوونیانــدا بــەس تــەنیا بــەوێناکردنی ئەوەیکــە برینێکــی مەترســیداریان وێکــەوتووە مـردوون، خوێنـدکارانی پزیـشکی ڕۆژێـك بـە سـوحبەت بەیـەکێك لـە هاوڕێیـانی خۆیـان گـوت کـە ڕادەیـەکی زۆر خوێنیـان لـە لەشـی گرتـووە و ئـەو خوێنـدکارە لەترسـدا مـرد. پیاوێـك کـە پێـی وابـوو ژاری خـواردوە، برێـك لـە نەخۆشـی و پاشـهاتەکانی ژاراویبـوونی وەکـوو وەرەمـی گـەدە و هتـدی لەخۆیـدا هەسـت پێکـرد، لەکۆتاییـدا دوای ئەمەیکــە بەهۆکارگــەلی جۆراوجــۆر پێیــان ســەلماند کــە ژارێکی نەخواردوە ئاسوودە بوو.

لەلایـەکی دیکـەوە بینـراوە کـە بـەهۆی گـەلێك هـزری توندەوە وەك تـرس و هــەوڵ و تێکۆشــان یــان خۆشــحاڵی زۆر، ئــازار و نەخۆشــی لــە لەشــی کەســێك دەرکــەوتووە. بێنڤێنوتــۆ چــلینی[5] پەیکەرتاشــی ئیتــاڵی دوای تــەواوکردنی پەیکــەرەی پرێـسئۆس[6] کـە هەنووکـە لـە فلۆرانـسدایە_ و دانـانی لـە کـوورەی تایبەتـدا کتـوپڕ یـاوی کـرد و ناچـار بـوو بڕواتـەوە بـۆ ماڵەکـەی و لەجێــدا بخــەوێت لەکاتێکــدا کــە لەگــەڵ پــەتای مــەلاڕیادا دەســتەویەخە بــوو، لــەپڕدا یــەکێك لــە قوتابیــەکانی بەپەلــە خــۆی گەیاندە ماڵەکەی و گوتی:

[5] Benvenuto Cellini(1500_1571).

[6] Perseus- . قارەمانی ئوستوورەگەلی یۆنان کە منداڵی"دانانە" لە زینۆس بووە و توانی"مدۆسا"کە چاوی لەهەرکەس دەکرد دەیکردە بەرد بکوژێت.

مامۆستا، ئەو پەیکەرەی کە چێتکردوە لەکوورەکەدا خراپ بوو و نەمانتوانی بیهێنینەدەرەوە.

هونەرمەند بە پەلە جلی کردەبەر و دەرچوو بۆ کارگاکەی و بینی کە پەیکەرەکە خراپ بووە دەستبەجێ دەستووریدا کە داری وشك بهێنن و ئاگرەکەی زۆرترەوە کرد و ماوەیەك کاری کرد تا توانی بەرهەمەکەی خۆی لەخراوبوون دەرباز بکات، خۆی باقی بەسەرهاتەکەی خۆی وەها باس دەکات:

"لەوێدا دەوریەك زەلاتەم کە لەسەر مێزەکە دەکەوتە بەرچاو، هەڵگرتەوە و بەئیشتیاوە خواردم. لەگەڵ کرێکارەکاندا نانی شێوم خوارد. کاتژمێر دووی نیوەشەو بوو کە گەڕامەوە بۆ ماڵەکەم. چوومە جێگای نوستن. خۆم ئاسوودە، تەندروست و شادمان هەست پێدەکرد و وەها کە دەڵێی لەبنەڕەتدا نەخۆش نەکەوتبووم خەونێکی ئاسوودەم کرد." هزری دەربازی پەیکەرە بە وەها وزە و هێزێکەوە ڕۆچبووە مێشکیەوە کە نەتەنیا هزری نەخۆشی بەڵکوو خودی نەخۆشیەکەشی لەلەشی پەیکەرتاشەکە تاراندبوو.

ملۆی مۆلۆ یەکێك لە فەرماندەکانی ئەفریقای باکوور تووشی نەخۆشیەکی قورس و گران ببوو و لەناو جێگادا دەستەو یەخەی مردن بوو و سوپا و سەربازەکانی لەگەڵ بەرەی پورتەگاڵدا لەشەڕدا بوون. لەم کاتەدا بیستی کە سەربازەکانی لاواز بوون و ئاسەواری شکستیان تێدا دەبینرێت، لەگەڵ بیستنی ئەم هەواڵەدا لەجێگا هاتەدەرەوە و خۆی گەیاندە

گۆڕەپـــانی شـــەڕ و لەســـەرەوەی ســـوپاکەیدا جێگیربـــوو و ســـەرکەوتنی بەدەســـت هێنـــا. بـــەڵام دوای ئەوەیکـــە ســـەرکەوت هێزی جەستەییشی گەیشتە کۆتایی و چرای ژیانی کوژایەوە.

نووســەرێك کــە ژیاننامــەی دکتــۆر ئــالیس کــەی نووســیوە، وەهــا دەگێڕێتەوە:

تکـــام لێیکـــرد لـــەنێوان ئـــەو ڕووداو و کارەســـاتانەی کـــە بینیوویـــانی ڕووداوێکـــم بـــۆ بگێڕێتـــەوە کـــە ســـەروەری دەروون بەســـەر جەســـتەدا دەســـەلمێنێت. دوای ئەوەیکـــە ســـاتێك بیریکـــردەوە وەهـــای وەڵام دایـــەوە: "گیـــان(دەروون) تەنانـــەت دەتوانێـــت جەســـتە لـــە تـــابووت بکێـــشێتە دەرەوە. ئێـــستا نموونەیـــەکت بـــۆ بڵـــێم: بـــە گەمیـــەك ســـەفەرێکی ئیجگـــار دوور و درێـــژمان دەکـــرد، ڕۆژێـــك ســـەرکردە و کـــاپتنی گەمیەکـــە وەهـــا بەخەســـتی نـــەخۆش کـــەوت کـــە کەوتـــە دۆخـــی مردنـــەوە. بـــە گـــوتنی دەســـتەواژەی"کەوتنـــە دۆخـــی مـــردن" بـــەهیچ لـــەونێك زیـــادەڕەوی ناکـــەم. لەشـــی ســـەراپا داپۆشـــرابوو لـــە برینـــدا و بـــەس گـــورد و برســـتی بـــەهێز و توانـــای وێدەچـــوو زینـــدوو ڕایگرێـــت. لـــەم کاتـــەدا لـــەنێوان مەلەوانەکانـــدا کێـــشمەکێش و گـــرژی هاتـــەئاراوە، مـــن گومـــانم نـــەبوو کـــە لەگـــەڵ مردنـــی کاپتنـــدا ئـــەم کێشمەکێـــشە پەرەدەســـتێنێ. ویـــستم کـــە بـــەڕێزەوە و لـــەکاتی ئەنجامـــدانی ئەرکـــدا بمرێـــت، چـــوومەلای و هـــاوارمکرد کـــاپتن، مەلەوانـــەکان ئاژاوەیـــان ناوەتـــەوە! لەشـــی کـــە لـــە تـــەرمێك دەچـــوو جـــووڵاو و گـــوتی: "بمبەنـــە تەختـــەبانی گەمیەکـــە و بانگیـــان بکـــەن بـــۆ لای مـــن. ئـــەم کارەمـــان

کـرد. گـوێی دایـە سـکاڵاکەیان و تاوانبارەکـانی سـزادا. هـیچ جـۆرە دەنگێکـی ناڕەزایـەتی هەڵنـەبڕدرا و لـەو ساتەشـەوە نەخۆشـیەکەی ڕووی لە چاکبوونەوە کرد."

دۆن پێـدرۆ[7] ئیمپراتـووری برازیـل لـە ئـەورووپادا نـەخۆش و لەجێـدا بـوو. لـەکاتی نەخۆشـیەکەیدا تـەلیگرافێکی لـە کـچەکەیەوە پـێ گەیـشت کەجێنـشینی پاشـایەتی لەئەسـتۆ بـوو. تـەلیگراف نیـشاندەری ئەمـە بـوو کـە بابـەتی هەڵوەشـانوەی کۆیلایـەتی بووەتـە واقیـع و لـە بـەرازیلیش کۆیلایـەتی هەڵوەشـاوەتەوە. چـرکانێك کـە بـەهۆی خۆشـحاڵی کەوتـە دەمـاری ئیمپراتووریـەوە، لەنەخۆشی دەربازی کرد.

ژنێکـی ئیجگـار لاواز و ئەنـدام بـچووك و نـەخۆش کـە بەویـستی خـۆی بـەهیچ لـەونێك ناتوانێـت کارێـك ئـەنجام بـدات و جگـە لـە چـەند هـەنگاوێك بەڕێداڕۆیـشتن لـەناو ژووردا کـارێکی دیکـەی لێهەڵناسـووڕێت، ئایـا چ هۆکارێـك دەبێتـە هـۆی ئەوەیکـە لـەکاتی ئاگرکەوتنـەوەدا بەهـەڕاکردن لەپلیکانـە زۆرەکانـەوە بـچێتە خوارەوە و منداڵەکانی لەنێو ئاگردا دەرباز بکات؟

بـێ ئەملاوئـەولا لەهەلومـەرجی مـاددی جەسـتەی ئـەودا، لـە ماسـوولکەکان و لـە خوێنیـدا گۆڕانگـەلێك هاتووەتـە ئـاراوە و ئـەو کـارێکی کـردوە کـە لـەحاڵەتێکی ئاسـاییدا بـەهیچ لـەونێك نەیـدەتوانی ئـەنجامی بـدات. واتـە لەحاڵـەتی مەترسـی لاوازیـدا خـۆی لـەبیرکردوە بـەس بـیری لـە دەربـازکردنی منداڵـە

---

[7] Don Pedro II، (١٨٢٥_١٨٩١) کە بۆ هەڵوەشانەوەی کۆیلایەتی چالاکی دەنواند.

خۆشەویستەکانی کردوەتەوە و ئەم هەزرە وەها بەهێز بووە کە زاڵ بووە بەسەر وجوودیدا و وزەیەکی پێویستی داوە بە جەستەی.

لەبارەی سەروەری گیان بەسەر مادەدا، هەرڕۆژە لەگەڵ نموونەگەلێی جۆراوجۆردا ڕووبەڕوو دەبینەوە. جێگای سەیر و تێڕامانە کە مرۆڤ لە پەیبردن بەم سەروەریە و کەڵك وەرگرتن لە ئاکامە بەسوودەکانی ئەوەندە کەمتەرخەمی دەنوێنێت، شەپۆلەکانی ڕادیۆ ئەلەکتریك کە هەنووکە لە دەریاکان و وشکیەکانەوە تێپەڕ دەبێت و دەنگی مرۆڤ دەگەیەنێتە شوێنە دوورەکان، سەرەڕای ئەوەیکە لەسەرەتاوە لەکایەدابووە ئێمە پەیمان پێ نەبردبوو، تایبەتمەندی بالای گیانیش لەهەمان قۆناغەکانی سەرەتاوە لەگۆڕێدا بووە بەڵام تاهەنووکە پەیمان پێی نەبردوە و بەس لەم سەدانەی دواییدا خەڵکی تاڕادەیەك پێی گەییوون. بینینەکانی پزیشکان ڕۆڵێك کە دەروون لە چاککردنەوەی نەخۆشەکاندا هەیەتی سەلماندوویەتی. لەم بابەتەوە گەلێك کتێبی بەئەژمار نووسراوە و نموونەگەلێك باسکراوە. دکتۆر ڤیلیام ئۆسلێر[8] کە یەکێك بوو لە زانا گەورەکانی دنیای پزیشکی و لەلایەن ئیدواردی حەوتەمەوە وەك مامۆستای زانکۆی ئاکسفۆرد دیاری کرا، لە زانیارستان (ئینسکلۆپیدیا)دا وەها دەنووسێت:

---

[8] ser William osler (1829_1919).

"شـــێواز و میتـــۆدی دەروونـــی لـــەنێوان هونـــەرەکانی دەرمانکردنـدا پلەیـەکی گرنگـی داگرتـووە بـەڵام بـەڕادەی پێویـست نەناسـراوە. هێـزی بـڕوا کـە دەبێتـە هـەوێنی چوونەسـەری دەروون و خـوڕی خـوێن ئـازادتر دەکـات و مێـشك و دەمـار ئاسـوودە دەکـات، لـە دەرمـانی نەخۆشـدا ڕۆڵێکـی گـرینگ دەگێڕێـت. نائازایـەتی و بـێ بڕوایـی زۆربـەی کـات سرشـت و حاڵـەتی تەندروسـتیش هـەتا پێـی شـکان وداڕووخـان دەبـات. بـێ هیـوایی باشـترین دەرمانـەکان ناکاریگـەر دەکـات و ئێـستاکە ئەوەیکـە کەوچـکێك ئـاو، یـان تەنانـەت حـەبێك کـە لـە وردکـەی نـان دروسـت کـراوە، گـەر بـەنێو دەرمـانێکی کاریگـەرەوە بـدرێتێ، لـە سـێبەری بـڕوا و بـاوەڕدا کارێگەریـەکی پەرجووئاسـا دەکاتـە سـەر نـەخۆش. بنـەڕەتی سـەرکەوتن لـە پزیـشکیدا ئەمەیـە: بـڕوا بـە بەڵگـە و پیچراوەکان و دەرمانەکانی پزیشك!"

لەهـەمان زانیارسـتاندا دکتـۆر جلیـف[9] مامۆسـتای زانکـۆی کۆلۆمبیا وەها دەنووسێت:

"هـیچ گومانێـك نیـە کـە کـۆنترین و هاوکـات نـوێترین هۆکـاری دەرمـان"وەبـەردڵ خـستنەوە"یـە. دەرمـانکردن بـەبڕوا شـێوازێك نیـە کـە بـەس لـە پـاوانی ئـایین یـان کلیـسادا بمێنێتـەوە. بـڕوا و بـاوەڕ بەهـەر شـێوەیەك کـە ببێـت، چ بـڕوا بـە خـودا و پیرۆزیـە ئایینیـەکان و چ بـڕوا و بـاوەڕ بـە پزیـشك و یـان بـە خـودی خـۆت بـەرداوام هاوکاتـە لەگـەڵ زنجیرەیـەك دەرکەوتـەی زەینیـدا کـە لـە

[9]- smith Ely jelliffe

ڕێــچکەی کــاری ئەنــدامانی ژیــانی و حــەیاتی لەشــدا کارێگــەر دەبێــت. گەرچــی هێــزی بــڕوا ناتوانێــت کێوێــك ببــزوێنێ، یــان پێیـەکی شـکاو چـاك بکاتـەوە یـان مردوویـەك زینـدوو بکاتـەوە یـان شــەلەلێك بــە شــێوەیەکی کتــوپڕ ســاڕێژایی ببەخــشێت و چــاکی بکاتـــەوە، بـــەڵام شـــێوە جۆراوجۆرەکـــانی وەبـــەردڵ خـــستن لـــە چــاکترین و پــڕ بایــەخترین یارمەتییــەکانی هونــەری دەرمانکردنــە. چاوبەســەکان، جادوکارەکــان، هیپنــۆتیزم کــەرەکان، فێڵبازەکــان و ئەوانیــڕی، لەکارەکانیانــدا هــەر کــەڵك لــەم شــێوازەی بەگوێدادانــە وەردەگــرن. گیــانی مرۆڤــی گــرۆی هەیــە بــەرەو "خــۆش بــاوەڕی". بەشــتێك کــە ئــارەزوی دەکــات و لەگەڕاندایــە بەدوویــدا زوو بــڕوادار دەبێـــت، بنـــەمای خـــستنەدڵەوە لـــە پزیـــشکیدا یـــەکێك لـــەو بنەمایانەیــە کــە دەتوانێــت هــەم بــۆ مەبەســتە چــاکەکان و هــەم بــۆ مەبەستە خراپەکان کەڵکی لێوەربگیردرێت.

دەتوانرێــت بگــوترێ کــە دکتــۆر جلیــف لــەم نووســراوەی خۆیــدا پارێزکاریــەکی زۆری دەکارهێنــاوە. چــۆنکە بێگومــان خۆشــی دانــی پێــدادەنێ کــە ئەندێــشەی نــەخۆش لــە چــاکبوونەوەی ئیــسقانی شــکاویش کاریەگەریــەکی گــەورەی هەیــە. دەمــانێکی پــێش ئیــستا ســـێرجیمس سیمـــسۆن[10] وەهـــای گوتـــووە: "پزیـــشك گـــەر لـــە کاریگـــەری دەروون لەســـەر لـــەش نائاگابێـــت، بـــێ ئەملاوئـــەولا

---

[10] - Sir jimes simpson، پزیشکی ئیسکاتلەندی کە یەکەمیجار کاریگەری لە بێهۆشیدا دەکارهێنا (۱۸۱۱_۱۸۷۰).

یەکێك لە سەرچاوە ئیجگار گرنگەکانی فەنی و هونەری خۆی بەبیّ بەهرە و بێکەڵك هێشتووەتەوە.

چرچیل لەم شیعرە چوارینەییەی خۆیدا فەلسەفەی تەندرۆستی و سلامەتیمان بۆ بەیان دەکات:

بهێلا خەڵکی هەرچیەك کە دەیانەوێت بیلێن

بەلام باشترین ڕێگای تەندروستی ئەمەیە کە قەت خۆمان بە نەخۆش بەئەژمار نەهێنین

زۆربەی نەخۆشی ئێمە خەڵکە بێچارەکان

لە پزیشکەکان و لەخەیالاتی خۆمانەوە پێمان دەبڕێت!

٤

ترس گەورەترین دوژمنی ئێمە

> گومانەکانمان خەیانەتکارن. لە تاقیکاری و دەرفەتەکان کە بەدەستیان دێنین رامانده‌گرن و بێبەشمان دەکەن لەو بەهرانەی کە دەتوانین کەڵکیان لێوەرگرین.

کوشندەترین هێزێک کە ژیان دەفەوتێنێ، ترسە. ترس خووخدەی ئاکاری لاواز دەکات، پشوودرێژی و هەستی پێشکەوتن شکست پێدەدات، دەبێتە هۆی نەخۆشی، بەختەوەری شەلەل دەکات و دەبێتە لەمپەر لەرێی کارەکاندا. ترس خەوشێکی قەرەبووهەڵنەگرە، واتە خەوشێکی پەتییە. هەنووکە زانا دەروونناسەکان بەباشی لەوەگەیشتوون کە ترس خوێن بەفیڕۆ دەبات و هەرسی خۆراك دژوار دەکات.

ترس لەجووڵە و چالاکی مێشك و جەستە کەم دەکاتەوە و تەواوی توخمەکانی سەرکەوتن دەکوژێت. دوژمنی خوێنی بەختەوەری گەنجێتی و هاورێی تۆقێنەری سەردەمی

بەسالاچــوٚییە، شــادمانی و خۆشــحاڵی لەبــەری هەڵــدێت و شــادی ناتوانێت لەگەڵیدا لەجێگایەکدا بژی.

دکتــۆر هێلکومــب دەڵێــت: لــەنێوان حاڵەتــەکانی نەخۆشــی نیجگــار بــەزیانی مــرۆڤ لەهــەموو بــەربڵاوترین و جۆراوجــۆرتر، ترســە. جۆرەکــان و پلــەکانی تــرس نیجگــار زۆرە. ســووکترین پلــەی ئەمەیــە کــە مــرۆڤ لــە ڕووداوێــك لەوانەیــە لــەداهاتوودا بێتــەئاراوە، تووشــی ئەندێــشە دەبێــت. ترســگەلێکی تونــدتریش لەگۆڕێدایــە کــە دەکێــشرێتە"هــاوار"، "ناڵــە و دادوبێــداد" و لــەرزۆکی. بــەڵام لــە تــەواوی جۆرەکــان و پلــەکانی تــرس کاریگەریــەك لەئارادایــە کــە خانــەکانی دەمــار تووشــی شــەلەلی دەکــات و ئــەم کاریگەریــە، لــەش ئامادە دەکات بۆ تووشبوون بە نەخۆشیە هەمەجۆرەکان.

هــۆراس فلێــچێر[11] دەڵێــت: "تــرس وەکــوو هــەوای گــازێکی کاربۆنیکــدارە مێــشك و دەروون ژاراوی دەکــات و بڕێکجــاریش دەبێتە هۆی مردن."

ســەرەڕای ئەمــە لــەڕۆژی لــەدایك بوونــەوە، لــەژێر کۆلاڤــەی ئــەم دێوەزمەیــەدا کــە نێــوی ترســە ژیــان تێدەپــەڕێنین. ســاڵێك زیــاتر لەســەدکەڕەت بــیری منــداڵ دەهێنرێتــەوە کــە خــۆی لــە فلانــە شــت و فیــسارە شــت بــەدوور بگرێــت، ئــەم خۆراکــە ژاراوی دەکــات، ئــەم گیانلەبــەرە دەتگــەزێت، گــەر ئــەم کــارە بکــەی دەمــری، گــەر فلانــە بکــەی ئــەو بەڵایــەت بەســەردا دێــت! لــەم بــوارەوە پیــاوانێکی بــەهێزو

---

[11] Horace fletcher، توێژەرەوەی ئەمریکای لەبواری خۆراکدا و بناغەدانەری شێوازێك بەناوی "فلێچێریزم"(١٨٤٩_١٩١٩).

ژنـــانێکی وشـــیار و زیـــرەك دەبیـــنین کـــە لەمێژۆیـــەکی بـــێ ئـــازار دەتـــۆقن. چـــۆنکە لـــە منداڵیـــەوە مەترســـیداربوونی مێـــرۆ و گیانلەبەرەکان لەمێشکیاندا بنجی داکوتاوە.

جێگیربـــوونی دێوەزمـــەی تۆقێنـــەری"تـــرس"لەخەیاڵگـــەی نـــوێ گـــەیی و هەســـتیاری منداڵـــدا، کارەســـاتبارترین چەوســـانەوەیەکە کـــە دەتوانرێـــت لەبارەیـــەوە بیکـــەی. ئـــەم دێوەزمـــە و هەیۆلایـــە وەکـــوو وشـــەیەك کـــە لەســـەر کۆتـــەی دارێکـــی بـــچووکەوە هەڵبکەنـــدرێت، هەرســـاڵەی کـــە تێپـــەڕببێت گـــەورەتر و قـــووڵتر دەبێتـــەوە و لـــە تـــەواوی مـــاوەی ژیانیـــدا، ســـێبەرەکەی بـــەری هـــەتاوی تیـــشکاوێژ دەگرێـــت. نووســـەرێکی ئۆتریـــشی وەهـــا دەڵێت:

"بـــۆ منـــداڵ، هـــەبوونی دایکێـــك کـــە لـــەنێوان ترســـە دەماریەکانـــدا پەلەقاژەیـــــەتی، گـــــەورەترین داماویەکانـــــە. وەهـــــا دایکێـــــك شـــــوێنگەیەکی تـــــرس و تـــــۆقین لەدەوروبـــــەری منداڵەکەیـــــدا پێکـــدێنێت کـــە بەرەبـــەرە گـــەورەتر و مەترســـیدارتر دەبێتـــەوە، لـــە ئاکـــامی وەهـــا شـــێوازێکی هزریـــدا منـــداڵ خـــوو دەگرێـــت کـــە لەهەرکارێك چاوەڕوانی ئەنجامێکی خراپی هەبێت.

ئـــەو دایکـــەی کـــە لەهـــەر جووڵەیـــەکی خـــۆی و منداڵەکەیـــدا ئەگـــەری چارەڕەشـــیەك بـــدات و ئـــەم بۆچـــوونەی خـــۆی بەئاشـــکرا بڵێـــت، ژیـــانی تـــازە پـــشکۆتووی منداڵەکـــەی خـــۆی وردەوردە بەژارێکی کاریگەر ژاراوی دەکات.

سەدان کوڕ و کچی گەنج دەناسم کە لەتەمەنی منداڵیەوە خوویان گرتووە کۆتاییەکی مەترسیدار بۆ ئەوکارانەی کە ئەنجامی دەدەن یان دەیانەوێت بیکەن پێشبینی بکەن و لەئاکامدا کەسانێکی ورەلاواز و بێدەسەلات دێنەکایەوە، ئەو دایکانەی کە بوێری، پشوودرێژی، هێزی هەنگاوهەڵگرتن و متمانە بەخودی منداڵەکانیان لەخەون و خەیاڵی ترس و تۆقیندا دەتاسێنن بەرپرسایەتیەکی گەورە دەخەنە سەرخۆیان."

دکتۆرێکی ئیتالیایی بەناوی لینۆفریانی وەها دەڵێت: "ماوەی٢٠ساڵ لەبارەی دەروونناسی منداڵەوە خوێندنەوەم کرد لەکۆتاییدا پەیم بە ڕاستیە هەژێنەرە برد کە هەشتا لەسەدی ئەو منداڵانەی کە تووشی ترس و شەرمێونین، گەر لە کاتی خۆیدا وانەی جەربەزە و ئازایەتیان وەرگرتبا، لەم بەلا دەربازدەبوون."

واتە دایکەکان وبەتایبەت دایەگەورەکان و خاڵۆگەلێك هەن کە تەنیا بە ترساندنی منداڵ لە مەترسیە ئەگەریەکان واز ناهێنن بەڵکوو بۆ ئەوەیکە منداڵێکی سەرکێش بتۆقێنن و ناچاری بکەن بە گوێڕایەڵ بوون لە کەرەسەی جۆراوجۆر و بوونەوەرە سەیروسەمەرە خەیاڵیەکانەوە قسە دەکەن. تەنانەت زۆربەی کات بۆ ئەوەیکە منداڵ بەزۆر بخەوێنن، دەڵێن: گەر هەرئێستا نەخەوی گورگ دێت و دەتخوات!"

ئێوە بیهێننە بەرچاو گەر وەها ترسێك لەمێشکی مرۆڤێکی گەورەدا جێبکەوێت، ئیدی ئەو دەتوانێت بەخەیاڵی ئاسوودەوە بخەوێت؟ خۆزگە بەجێگای ئەم کارە باوك و دایکەکان

بەمنداڵـەکانیان تێبگەیاندایـە کـە لەتاریکیـشدا ژیـان هـەر بـەو ڕادەیـە لەگۆڕێدایـە کـە لەڕووناکیـدا درێـژەی هەیـە و ڕووداوێکـی سەرئاسـایی ناقـەومێت، تابـەم هۆکـارە ترسـی منـداڵ لـەتاریکی بڕەوێتەوە.

بـەڵام بڕێـک بەپێـچەوانەوە، تـرس لـە تـاریکی لەمنداڵەکـەی خۆیانـدا بـەباس لەجندۆکـە و پـەری و دێوەکـان و تارماییـە ڕازاوی و تۆقێنـەرەکان سـەد ئەوەنـدە دەکەنـەوە. ئـەم تاوانـە کـە خـەڵکی لـەبارەی منداڵەکانـەوە تووشـی دەبـن شـاعیرێك لـە خـوارەوە لەچوارکۆپلەییەکدا دەریبڕییە:

ئەو کەسەی کە منداڵێك لەنێوان ترس و تۆقیندا ڕادەگرێت
لەیاری ڕایدەگرێت و ئاوازەکەی دەکوژێنێتەوە،
نەك تەنیا هەڵەی کردوە،
بەڵکوو تاوانێك تووشبووە.

دایکـەکان بەبۆنـەی منداڵەکانیانـەوە، چ هـەوڵێك دەدەن! چ فیداکاریگـەلێك لەڕێگایانـدا دەکـەن! بڕێـك لـە دایکـەکان وێـڕای ئەمەیکـە منداڵـە کـچ یـان کوڕەکـەیان لەبەرچـاویان دوورکەوتـەوە، ئـارامی و ئۆقرەیـان لەدەسـت دەدەن، کاتێـك کـە منداڵەکـەیان بـچێت بۆسـەیرانی قـەراخ دەریـا یـان ئـاوە مەلـە یـان یـاری فوتبـووڵ هـەتا گەڕانـەوەی هـەزار و یـەك خـەیاڵ دەکەنـەوە کـە داخـۆ منداڵەکـەیان هـەتا ئێـستا نـەخنکاوە یـان پێـی شـکاو و یـان دەمووچـاوی پەنەمییـە و لـەم جـۆرە دیمەنانـە لەبەرچـاویان وێنـا دەکرێـت. لـەم دایکانـە بپرسـین: لەگـەڵ ئەوەیکـە هیـچکام لـەو بـەڵاو

بالەباریانــە نەهاتووتــە ئــاراوە، ئێــوە لەبەرانبــەر ئــەم دڵەڕاوكانــە، جگــە لــە دڵەڕاوكەیــەكی دەروونــی بــەردەوام چ بەرژەوەندیــەكتان پــێ بــڕاوە! ئــەم ئەندێــشە و پەرۆشــیە ژنــەكان پــێش مــەودا پیردەكـات و چـرچ و لـۆچ دەخاتـە دەموچـاویان. لەهـەموو خـراپتر ئەمەیكـە ئـەم دایكانـە، ئـەم ئەندێشە و پەرۆشـیە بـە ئـەركی خۆیـان و هێمایەك لە خۆشەویستی دایكایەتی بەئەژمار دەهێنن.

هـــەتا ئەودایكانـــەی لەگۆڕێـــدان كـــە منداڵـــەكانیان لەژینگـــەی تـــرس وتۆقینـــدا پـــەروەدە دەكـــەن و هـــەر ڕۆژە بابەتگـــەلێك نـــوێ پێكـدێنن بـۆ ترسـاندنیان، هـیچ پـێ سـەیربوونێكی نـاوێ كـە دنیـا تووشـی خـەیالاتی تـرس و پەرۆشـی ببێـت. كاتێـك كـە دەچـیە نـاو كۆمـەڵگاكان و كـۆی خـەڵكی دەبـینی، تێدەگـەی كـە خۆشـحاڵ و بەختـــەوەر و خـــەریكی ســـەیرانن. بـــەڵام گـــەر لـــە نێـــوان ئـــەم ناپۆڕایانـــەدا یـــەكێك بكێـــشیتە دەرەوە و بیدەیتەبـــەر توێژینـــەوەوە دەبینن كە ترسە جۆراوجۆرەكان ڕۆچووتە دڵیەوە.

تـــرس لـــە ڕووداو و تـــرس لـــە نەخۆشـــی، تـــرس لـــە هـــەژاری و مـــردن و بـــەڵا و چارەڕەشـــیە گـــەورەكان... ئەمەیـــە هـــەناوی ئـــەو كەســـانەی كـــە لەڕواڵەتـــدا شـــێوەگەلێكی خۆشـــحاڵیان هەیـــە. ملیۆنـان مـرۆڤ ژیـانی خۆیـان لـەژێر گوشـاری ئـەم ترسـانەدا ژاراوی دەكەن.

زۆربـەی پیـاوان و ژنـان لەترسـی ئەمەیكـە لـەداهاتوودا تووشـی هـــەژاری و نـــەداری بـــبن ژیـــان لـــەخۆ دژوار دەكـــەن، بنەماڵـــەیان لـــە ڕەواتـــرین ســـــەیرانەكان، وەك گەشــــت و گوزارەكـــان، بێبـــەش

دەکەن و بۆ نموونە لەترسی ئەمەیکە لەساڵی داهاتوودا داهاتیان کەم بێتەوە و یان خەرجی ژیان بچێتە سەرێ، لە خەرجەکانی خۆراک و ژیان پێخۆرپێوەکردن دەکەن. وەها کەسانێک بەم شێوەیە بیردەکەنەوە: وێدەچێت قەیرانێک بێتەکایەوە، منداڵەکان نەخۆش دەکەون، بەرهەم کەم بێت، لەفڵانەکارمەدا لەگەڵ ناسەرکەوتوویدا ڕووبەڕووببمەوە، بەهەرحاڵ دەبێت لایەنی پارێز ڕەچاوبکرێت." جێی داخە کە ئاکامی ئەم ڕژدیە ئەمەیە کەساڵەکانی لاوێتی گەنجانێک بەفیڕۆ دەدەن و داهاتووشیان دەخەنە مەترسیەوە. بۆ نموونە کاتی هەناردنی منداڵێک گەییووە بۆ قوتابخانەیەک، گەر درەنگ بکەوێت، تەمەنی زۆرتر دەبێت یان کاتی ناونووسی تێپەڕ دەبێت.

باوک و دایک دەڵێن کە ئەوساڵ نابێت پارەی زۆر خەرج بکرێت و دەبێت کەمێک تاقەت بهێنین و هەر سات ئەم ڕستەیە دووپات دەکەنەوە: "کەمێکیش تاقەت بهێنین." چ زۆرن ئەو ژن و پیاوانەی کە هەر بەبۆنەی ئەم پارە خەرج نەکردنەی باوک و دایکانیانەوە لەچانسی سەرکەوتن لەژیاندا بێبەش بوون.

گومانێک نیە کە بابەتی جێ باسی ئێمە ئەو ئابووری و دەستپێوەگرتنە بەئاوەزیانەیە نیە، ئەوەیکە زیانهێنەرە، خەریک کردنی هەزری خۆ بە مەترسیە ئەگەریەکانی داهاتووەوەیە. چونکە هەر ئەم شێوە هەزرە لەوانەیە گرۆییەکی جوان لەوانە هۆگری بەکەلتوور، گەشت و گوزار، هۆگری بە کتێب و هتد لەمرۆڤدا بکوژێت، بەهرە و هۆگری بە هونەرە جوانەکان لەنێو

بەرێت، گیان بخاتە نێوان قرتێنەیەکەوە و گوشاری بدات و بارودۆخێك بهێنێتە ئاراوە کە هیچ مرۆڤێکی خاوەن ئاوەز ئامادە بە تاقەت هێنانی نییە.

ئەو ملیۆنان مرۆڤەی کە لەسەر ئەم دنیا پڕ لە شادی و شادمانیەدان و هەموویان توانستێکیان هەیە کە لەم ژیانە چێژ وەرگرن، چەندە جێگای داخە کە بەجێگای ئەوە تەمەنی خۆیان بە ئاخ و ناڵە و ترس لە چارەڕەشیە ئەگەریەکان تێپەڕ بکەن.

ڕوومەتە پڕ لە چرچ و لۆچەکان، قژە سپیەکان و تێڕوانینە خەمۆکەکانی کەسانێك کە لەژێر پەنجەی ئازار و ڕەنجی بەلا ئەگەریەکاندا دەفەوتێن، چەندە ژاناویە و هەنووکە ئەوەیکە یەك لەسەدی ئەم چرچانە و یەك لەهەزاری ئەم سپیایەتی قژانە هی ئەو بەلا ڕاستەقینانە نیە، ئەوەیکە قژەکان سپی دەکات، ڕوخسارە جوانەکان خراپ دەکات، هێزی هەنگاوەکان دەگرێتەوە و بەختەوەری ژیان وەك دزێك دەڕفێنێت، ئەو لەمپەرانەیە کە هێشتا نەهاتوون و ئەو چارەڕەشیانەیە کە هێشتا نەگەییووە. گەر بابەتە جیاکان بخەینە لاوە دەبێت بڵێین ئەو بەلایانەی کە بەرەولامان دێت لەبەرانبەر ئەو بەلایانەی کە وێنایان ئازارمان دەدات، ئیجگار هیچ و گەڕۆکە.

چاوەڕوانی بەردەوامی کارەساتی دڵتەزێن، دەبێتە هۆی لەناوچوونی وزە و ژیانی مرۆڤەکان، گەر ئەو هێزی مێشکی و جەستەییەی کە بەهۆی ترس لە بەلا خەیاڵیەکانەوە بەفیڕۆ دەچێت لەکارە ئەرێنیەکاندا دەکار دەچوو، چ ئاکامگەلێکی لێ

بەرهـــەم دەهـــات، بێننـــەپێش چـــاو کـــە چ کاتژمێژرگـــەلێك بـــەنرخ دەکەنـــە کـــار بـــۆ تێهـــزرین لـــەبارەی ڕێبـــازی بەرانبـــەرکێ لەگـــەڵ مەترسیە ئەگەریەکاندا.

گـەر بتـوانن تـرس لەچارەڕەشـیە ئەگەریـەکان لەخـەیاڵی خۆتـان بڕەوێننـەوە ژیانتـان دڵخـوازتر و جـوانتر دەبێـت. هەرچەشـنە تـرس و پیـشاندانێکی شـووم و بەدفـەڕی لـە شـوێنی ژیانتانـدا بـڕەتێنن. چـۆنکە هـیچ کەسـیك ناتوانێـت لـە نێـوان مۆتەکـەی ترسـدا ژیـانێکی بەختەوەرانـەی هـەبێت و کـەس تـا بنجـی ئـەم شـێرپەنجە واتاییـەی لـە دەروونـی خـۆی هەڵنەکەنـدوە ناتوانێـت هیـوای سـەرکەوتنی لەمەنگاوهەڵگریەکانی خۆیدا هەبێت.

هەرکـەس ئـەرکی هەیـە ئـەم دوژمنـە واتاییـە لەخـەیاڵاتی خـۆی بڕەتێنێـت و بـە تـەواو هێـزی خۆیـەوە تێبکۆشـێت کـە خەڵکیـدی بەتایبـەت گـەنجان لـەژێر چـنگۆکی بێبـەزەیی ئـەو دەربـاز بکـات و گەر وەها بێت بێ ئەملاوئەولا دنیا گۆڕانی بەسەردا دێت.

بەختەوەرانـــە زانایـــان و پـــسپۆڕان دەرفـــەتی وەهـــا شـــتێکیان ســـەلماندووە و بەخۆشـــحاڵیەوە دەتـــوانین بڵـــێین کـــە نـــەوەکانی داهـــاتوو دەتـــوانن هەرچەشـــنە ترســـێك لـــەخۆیان بڕەوێننـــەوە و بەتەوێڵی کراوەوە بەرەوبەختەوەی تەواو بڕۆنە پێشەوە.

٥

چلۆن دەتوانین ترس تێکبشکێنین؟

ترس، یان دوژمنی مرۆڤی ئەم چاخە، جیاواز لەوە کە دەتوانرێت لەخەیاڵگە بکرێتەدەرەوە، بەگشتی دەتوانرێت بفەوتێنرێت.

"هۆراس فلێچێر"

بۆ زاڵبوون بەسەرترسدا لەهەرشتێك زیاتر دەبێت دیاری بکەین کە لەچی دەترسین؟ ترسی ئێمە لەشتێکە کە هێشتا سەری هەڵنەداوە و لەگۆڕێدا نیە، واتەچارەڕەشیەکی ئەگەریە کە بەرلە هاتنەئاراوەی، ئەگەرێتی مێشکی داگرتووین.

بۆنموونە گریمانە بکەین کە لە"زەردۆیی"و ئەو ڕەنج و ئازارانەی کە هەڵقوڵاوی ئەم نەخۆشیەیە دەترسن. نەخۆشی هەتا کاتێك کە نەهاتووەتە لەشتانەوە بۆ ئێوە بوونی دەرەکی نیە گەر بێتە لەشیشتانەوە هێشتا ئێوەی نەکوشتووە و بەم ئاسانیەش ناتوانێت بتانکوژێت.

بــەڵام تــرس و پەرۆشــی لاوازتــان دەکــات. ئازارتــان زیــاد دەکــات و مەترســی زۆرتــر دەکاتــەوە. دەبێــت بوترێــت هۆکــاری ئەوەیکــە ئــەم نەخۆشــیە زۆربــەی کــات بــەمردن کۆتــایی دێــت و زوو تەشــەنە دەســێنێت بــۆ خەڵکانیــدی ئەمەیــە کــە هــەموان لێــی دەترســن. تــاکێکی سروشــتی شــادمان و نــەترس، بــەم ســادەییە تووشی ئەم نەخۆشیە نابێت.

کاتێـک لەشــاری نیۆرلێنانــدا زەردۆیــی پــەرەی ئەســتاندبوو ژنــە مامۆســتایەکی گــەنج لەوهۆتێلەیــدا کەنیــشتەجێ بــوو ئــەم نەخۆشــیەی تــۆش ببــوو. دکتــۆر کارترایــت[12] یــان بــردە بــان ســەری. ســبەی بــەیانی ئــەم دکتــۆرە تــەواوی فەرمانبــەران و دانیــشتوانی هــۆتێلی لەهۆڵەکــەدا کــۆکردەوە و ئــەم وتانــەی خــوارەوەی پێیــان ڕاگەیاند:

_ ئــەم ژنــە گەنجــە تووشــی زەردۆیــی بــووە. نەخۆشــیەکە بــۆ کەســتان ناگوێزرێتــەوە. لــەمن ببیــستن و"تــرس" کــە گــەورەترین هۆکــاری گوێزانــەوەی نەخۆشــیەکانە لــەم شــارە بنــەبڕ بکــەن. هــەبوونی نەخۆشــی لێــرەدا بــۆ کــەس بــاس مەکــەن و خۆشــتان لــەبیری بکــەن. ژنــەکانی هۆتێــل هۆشــیان بــە نەخۆشــەوە ببێــت و گــوڵ و دیــاری بــۆ بــەرن، ڕووداوەکــە ئیجگــار ئاســایی و بــێ مەترســی وەرگــرن، چــۆنکە بــەم پێیــە ژیــانی خــۆ و بگــرە ژیــانی کەسانی دیکەش ڕزگار دەکەن.

---

[12]- Cartwight

هـــەموو ئـــەم ئامۆژگاریانـــەیان پەســـەندکرد و دەکاریـــانگرت. بـــەس ژنێـــك گـــوێی نەدایـــە و لـــە دوورتـــرین ژووری هۆتێلەکـــەدا گۆشـــەگیر بـــوو و لەدیکـــەی خـــەڵك خـــۆی دووررِاگـــرت. مامۆســـتا گەنجەکـــە چـــاك بـــووەوە و هـــیچ یـــەکێك لـــە دانیـــشتوانی هۆتێـــل تـــووش نـــەبوون. تـــەنیا دوای چـــەند ڕۆژێـــك ئـــەو ژنـــە ترســـنۆکەی کـــە لەوانیـــدی خـــۆی لادابـــوو تـــووش بـــوو و بـــەڵام ئـــەویش لەکۆتاییـــدا چاك بووە.

دکتۆرکارترایـــــت لەســـــێبەری بـــــەهێزکردنی واتایـــــەتی دانیـــشتوانی هۆتێلـــدا، بـــە ئەوپـــەڕی وشـــیاریەوە فـــەرمانڕەوای گیـــان و هـــــزری بەســـــەر جەســـــتەدا چەســـــپاند و لـــــە مەترســـــی تەشەنەســـەندنی نەخۆشـــی بـــەرگیری کردبـــوو. لـــەم حاڵەتـــەدا ئایـــا شـــیاو نیـــە کـــە نێـــوی ئـــەویش لـــەژماری خزمـــەتکارەکانی چەشـــنی مرۆڤیدا باسبکرێت؟

هەنـــدێك دەترســـن کـــە لـــە تێپەرِگەیـــەکی تەســـکەوە کـــە برِێـــك بـــەرزتر لـــە ئاســـتی زەوی هەڵکـــەوتووە تێپـــەرِبن. ئـــەم تێپەرِگـــە تەســـکە گـــەر هاوئاســـتی زەوی بـــوو و لـــە دەشـــتی پـــان و کـــاکی بەکاکیـــدا هەڵکـــەوتبا، هـــەر ئـــەو کەســـانە بـــەبێ ئەوەیکـــە هاســـەنگی خۆیـــان لەدەســـتبدەن تێدەپـــەرِین. تـــەنیا تـــرس لەبەربوونەوەیـــە کـــە ئـــەم تێپەرِگەیـــە لـــەپێش چـــاویان بـــە مەترســـیدار پیـــشاندەدات و نێـــستاکە ئەوەیکـــە بـــۆ خـــاوەن مێـــشکە ســـاغەکان وەهـــا ترســـێك لەگۆرِێـــدا نیـــە. ئـــەوان دەرفـــەت بـــە ئەگـــەری بەربوونـــەوە نـــادەن کـــە لەمێـــشکیاندا جێگابێتـــەوە و هێـــزی جەســـتەیی خۆیـــان دەخەنـــە ژێـــر

کـونترۆڵی تـەواوی هزریانـەوە. کەسـێکی بەنـدباز تـەنیا لـەژێر سـێبەری زاڵبـوون بەسـەر ترسـدایە کـەدەتوانێت چـالاکیگەلی سەرسـامکەر ئـەنجام دەدات. ڕاسـتە کـە پرۆڤـە تایبەتـەکان و لێهـاتوویی و توانایـیە جەسـتەییەکانیش پێویـستە بـەڵام لـە پلـەی یەکەمدا دەبێت سەری نەترسی هەبێت.

ئـەو تارمـایی و تاپۆیانـەی کـە لـەژوورێکی تاریکـدا منـداڵێك دەتـۆقێنن، بـۆ بـاوك و دایکـی ئـەو منداڵـەی کـە لـە هـەمان ژوودا نوسـتوون لەگۆڕێـدا نیـە. خـۆی منداڵەکـەش لەگـەڵ ئەوەیکـە بـڕوای هێنـا کـە جندۆکـە و پـەری بـوونی دەرەکـی نیـە، بەتـەواوی لـەترس قوتار دەبێت.

منـداڵێك کـە لەشـاردا هـاتبووە دنیـاوە و مێرگـی نـەبینیبوو، ڕۆژێـك ناچـاریان کـرد کـە لەسـەر سـەوزە و مێرگـدا بـچێت بـە ڕێگـادا.. منداڵەکـە بەڕادەیـەك ترسـابوو کـە بەسـڵکردنەوە هـەنگاوی هەڵـدەگرت. وەهـا کـەدەڵێی دەیهەویـست لەسـەر ئاسـنێکی سـوورەوەکراو بـچێت بـەڕێگادا. وێـڕای ئەوەیکـە مەترسـیەك لەگۆڕێدانـەبوو، منـداڵ لەمێـشکی خۆیـدا مەترسـی پێکـدەهێنا، بـەڵام دوای ئەوەیکـە بـڕوای هێنـا کـە وەهـا مەترسـیەك لەگۆڕێدانیە ئازادانە درێژەی بە ڕێچوونەکەیدا.

ترسـی گـەورەترەکانیش لـەم جۆرانەیـە. گـەر ڕەشـبینیەکان، گرۆبەرماوەییـەکان، خراپـی پـەروەردەی سـەرەتایی تووشـی هەڵـدێرە قووڵـەکانی مۆتەکـە دەروونیـەکانی نـەدەکردین ئێمـەش وەك هـەمان ئـەو منداڵـە بەسـانایی دەمـانتوانی تـرس دوور

بخەینــەوە. گــەر بــزانین کــە تــرس هــەڵقوڵاوی خەیاڵگــەی خۆمانــە و جگــە لەمێــشکی خۆمــان لــەهیچ جێگایــەکی دیــدا لەگۆڕێدانیــە و زیانــە بەرهــەمهاتووەکانی لێیــشی بەدەســتی خۆمــان دەســتەبەر دەکــەین، بــێ ئەملاوئــەولا دەتــوانین بەســەریدا زاڵ بــین و لــە خێروبەرەچە بێ ڕادە و سنوورەکانی دنیا کەڵك وەرگرین.

ئــەو ترســەی کــە لــەنێوان خەڵکیــدا گــشتێتی هەیــە، بگرینــە بەرچــاو، ترســی لەدەســتدانی پلــەی ئــەو کەســانەی کــە ژیانیــان لــەژێر ئەشــکەنجەی ئــەم ترســەدا ژاراوی کــردوە، لــە تــەواوی ئــەو ماوەیــەدا کــە هێــشتا لــەکار دەرنــەکراون، ئــازار و خــەیاڵێکی گوماناوی تاقەت دەهێنن.

ئــەم دڵەڕاوکانــە جیــاواز لەمەیکــە سودێك بــەحاڵیان نابەخــشێت، هاوکــات وەهــا زیانێــك بــەهێزی واتاییــان دەگەیــەنێت کــە لــە حاڵــەتی ســــەرهەڵدانی چارەڕەشـــی و بێکـــاربوون ئیـــدی دەســـەڵات و جەربـــەزەی ئەوەیکـــە کارێکیـــدی بۆخـــۆ بدۆزنـــەوە تیایانـــدا نامێنێتــەوە. ماوەیــەکیش ترســی نەدۆزینــەوەی کــارێکی نــوێ گیانیــان دەخــوات. بــەڵام دوای ئەمەیکــە پیــشەیەکی نوێیــان دۆزیــەوە تــازە دەبیــنن کــە ئــەو ترســەش نابــەجێ بــووە. بــەم پێیــە دەردەکــەوێت کــە ئــازار و دڵەڕاوکــە و پەرۆشــی لەهــەر زەمانێــك و لەهەر بابەتێکدا کە ببێت، نابەجێ و بێ سوودە.

بـۆ زاڵبـوون بەســەر ترســەکان، بــەردەوام لــەهزری خۆتانــدا ئــەم شـێوە دادوەری بکــەن کــە ئــەم ترسـانە جگــە لــە خــەیاڵاتی ئێــوەدا لەجێگایەکیــدی لــەئارادا نیــە و بەباشــی لەمێــشکی خۆتانــدا جێــی

بکەنـــەوە کـــە ئـــەم مەترســـیە ئەگەریانـــە چ دەســـتەبەر ببێـــت و چ نـــەبێت ترســـی هەنووکـــەیی ئێـــوە جگـــە لـــە بـــەفێڕۆدانی کـــات و دابەزانـــدنی هێـــزی واتـــایی و جەســـتەییتان شـــتێکی دیکـــەتان پـــێ نابڕێت.

هـــەر بەوچەشـــنەی کـــە ئێـــوە کـــاتی بڵاوبوونـــەوەی نەخۆشـــی لـــەخواردنی ئـــەو خۆراکانـــەی کـــە دەبێتـــەهۆی تووشـــبوون بـــە نەخۆشـــی خۆدەبـــوێرن، لەهاتنـــە نێـــوەوەی تـــرس بـــۆ مێشکیـــشتان بـــەرگری دەکـــەن. گـــەر دڵتـــان بیـــەوێت کـــە ناڵـــە و ســـکاڵا بکـــەن، لـــەو کاریگەریانـــەی کـــە تـــرس دەیهێڵێتـــەوە گلـــەیی بکـــەن... چـــۆنکە ئەمەش یارمەتیەکی خەبات لەگەڵ ترسدا دەکات.

تـــەنیا قایـــل بـــوون بەمەیکـــە تووشـــی خەیاڵاتـــە گومانـاویـــەکانن بـــەس نیـــە. بەتێکۆشـــانی هـــزری بـــەردەوام بـــۆ بـــەرگری لـــە خۆتـــان لـــە بەرانبـــەر ئـــەم خەیاڵاتانـــەدا جیدییـــەت بکـــەن. لەگـــەڵ هاتنـــەنێوی هـــزرە هەژێنـــەرەکان بـــۆ مێـــشك، کارێـــك بکـــەن کـــە ئـــەم هزرانـــە جـــێگیر نـــەبن و زووتـــر بڕەتێنـــرێن. ڕەهەنـــدی ئـــەم جـــۆرە هزرانـــە بگـــۆڕن. درگاکـــانی مێـــشکتان بـــۆ ئـــەو هزرانـــەی کـــە بەتـــەواوی پێـــچەوانەی وەهـــا هزرگەلێکـــە بکەنـــەوە. بـــۆ نموونـــە کاتێـــك کـــە دەترســـن لەکارێکـــدا ســـەرنەکەون، بـــەجێگای تێفکـــرین لـــەبارەی ئامـــادە نـــەبوون و یـــان خـــاوەن بـــەهرە نـــەبوونتان بـــۆ ئـــەو کـــارە، بیربکەنـــەوە کـــە ئـــەو کـــارە بۆتـــان ئەوەنـــدە دژوار نیـــە. تەنانـــەت کارگـــەلی گـــەورەتر لـــەوەش دەتـــوانن ئـــەنجام بـــدەن. ئـــەمجارە لـــە ئەزموونـــە کۆنەکانیـــشتان کـــەڵك وەردەگـــرن و بەدڵنیاییـــەوە ســـەرکەوتوو

دەبن و بوار بۆ سەرکەوتنە نوێکان دەڕەخسێنن. کەسانێك کە خوویان گرتووە بەم شێوازە هزرییە، بەردەوام دەگەن بە پلە سەرووەکان. گەورەکان، پێشەواکان، و قارەمان و کارێزماکان لەنێوان وەها کەسانێکدا سەریان هەڵداوە.

دەرپەڕاندنی ترس لەمێشك و جێنشین کردنی هزری خۆش و دڵنیایی و هیوا، لەهەر ڕۆژ و کاتژمێرێکدا هەلی هەیە و دەبێت جێبەجێ ببێت. گەرچی لەسەرەتای کارەوە گۆڕانی ڕەهەندی هزرەکان تاڕادەیەك دژوار دێتەبەرچاو بەڵام بۆ یارمەتی وەها کارێك ڕێگا جۆراوجۆرەکان لەگۆڕێدایە. بۆ نموونە مرۆڤێك کارێکی کە بەدەستیەوەیە وێڵ دەکات و خەریك ببێت بە کارێکی دیکەوە، یان مژوولێەك بۆ خۆی دروست بکات کە سەرنجی تەرکیزبکاتە سەر جێگایەك، یان ڕووداوێکی خۆش لە زەمانە ڕابردووەکان بهێنێتەوە بیر، خەریك بێت بەخوێندنەوەی کتێبێکی ئیجگار سەرنج ڕاکێش یان سەیرانێکەوە، دەست بداتە گەشتێکی درێژماوە، لەگەڵ کەسێکی مەشرەف خۆشدا چاوپێکەوتنی ببێت. هەموو ترسە وردەکان لەکۆتاییدا دەبێتە ترسێکی گەورەتر و ئەوەش ترس لە مردنە، چۆن تا دنیا دنیابێت مردن وەك ڕازێك لەسەر زەوی دەمێنێتەوە. بەڵام بە سەرنجدانێکی بچووك دەردەکەوێت کەترس لەمردن و تۆقێنەر بەئەژمار هێنانی جەستەی بێ گیانی مرۆڤ، هزرێکی ئێجگار نابیرسایی و بێ بنەمایە.

و. بایك دەڵێت:

"لەپشت دیوارەکانی گۆڕەوە هەر ڕووداوێک بکەوێتەوە بۆ ئێمە گرینگی نیە و خۆی گۆڕ لەبەرچاوی ئێمەدا وەک "هیچ"ە. هەزری تەسکبوونی گۆڕ، ساردی ڕێوڕەسمی ناشتن، و دیمەنی خەوتن لەژێر خەروارگەلێک خۆڵدا بۆ زیندوەکان_ بەڵێ بەس بۆ زیندوەکان_ ئازاردەرە."

مرۆڤەکان خۆ بەدەستی خەیاڵاتی خۆوە دەدەن و ڕەنج و ئازارێک کە مردوو بەهیچ لەونێک ناتوانێت هەستی پێبکات لەمێشکی خۆیاندا وێنای دەکەن. ئەم ڕەنج و ئازارە وێنایەک زیاتر نیە و ئەم وێنایە دەبێت بەگشتی لەمێشک بسڕدرێتەوە و توور بدرێت.

شتێک ناڕاستتر لەگۆڕ لەئارادا نیە. دوای ئەوەیکە زیندووی لە لەشدا نەما و جیابووەوە، دۆخی جەستەیی ئێمە لەگەڵ دۆخی ئەو تاڵە قژانەی کە سەرتاش لەسەرمانی دەتاشێت و دەیخاتە زەوی هیچ تۆفیرێکی نیە. هەربۆیە بە هیچ لەونێک نابێت بۆدڵسووتان بۆی، مێشکمان دابڕزێنین.

بەهەر هۆکارێک و بەکەڵک وەرگرتن لەهەر چارەیەک کە ببێت، زاڵبوون بەسەر ترس لەبواری بەهێزکردنی خوو و خدە و تایبەتمەندیە دەروونیەکان، سەرکەوتنێکی گەورە دێتە ئەژمار. تا ئەم سەرکەوتنە بەدەست نەیەت، گیانی مرۆڤ لە گەیشتن بەپلەی ڕاستەقینەی خۆی و بەدەستهێنانی هێزی خۆڕسک و سروشتی و گەشە و چوونەسەرێ بێبەش دەبێت.

٦

چلۆن زاڵبین بەسەر هەڵچوونەکانماندا

تـــوورەیی و خەفـــەت، نـــەک تـــەنیا مـــرۆڤ بـــــچووک و لاواز دەکاتـــــەوە، بـــــەڵکوو دەیکوژێت.

"هۆراس فلێچێر"

خێرایـــی زوو تێپـــەڕە. ڕق، تـــوورەیی و تۆڵـــە بەرگـــە ناگرێـــت. چـــالاکیەکی شـێلگیرانە و پایـەدار بەسـەر هەموویانـدا زاڵ دەبێت. بەهێز بن.

"ئالبێرت هۆبارد[13]"

ئـــەو هەڵـــچوونانانەی کـــە کاریگەریـــەکی بکوژیـــان لەســـەرمان هەیـە، تـەنیا بـریتی نیـە لـە تـوورەیی. ئـەو کەسـانەی کـە دڵێکـی لاوازیـان هەیـە، ئایـا دەزانـن کـە ڕۆژێـك لەوانەیـە ورووژانـەکان بـەبایی گیانیـان تـەواو ببێـت؟ ئەڵبـەت لەوانەیـە وەهـا وێنایـەك نەکـەن بـەڵام

13- Elbert Green Hubbard، نووسەر و ڕۆژنامەوانی ئەمریکی(١٨٥٦_١٩١٥).

دەبێت بزانن کە بڕێکجار تەنانەت کەسانێکی بەتەواوی تەندروست و سلامەتیش دەبنە قوربانی هەڵچوونەکان.

بەکەڕات بینراوە کە قەیرانەکانی تووڕەیی بە جەڵتەی دڵ و مردن کۆتایی پێ هاتووە و خەم و خەفەت و ئێرەیی و ڕقە سەرئەنجامەکەی بووەتە شێتی و یان بووەتە هەوێنی مردنی کتووپڕ.

لەنێوان ئەم هەڵچوون و هەستە جۆراوجۆرانەدا، گرنگتر لەهەموو، خەم و خەفەتە. کورجۆ[14] وێنەکێشی ناودار تابلۆیەکی هەیە کە هەنووکە بە یەکێك لە وێنە گرانباییەکانی مۆزەی"دێرسدێن" دەژمێردرێت. وێنەکێش کاتێك کە ئەم تابلۆیەی کۆتایی پێهێنا کەس ئامادە نەبوو بەزیاتر لە چل"دۆکا" بیکرێت و لەم ڕووداوە وەها خەم و خەفەت نشتە سەردڵی وێنەکێش کە بوو بەهۆی مردنی. کیتس[15]شاعیری گەورەی بەریتانی بۆیە مرد کە دڵە هەستیارەکەی توانای تاقەتهێنانی ڕەخنە سەختەکانی نەبوو.

چ زۆر نووسەران و هونەرمەندانێك کە تووشی وەها چارەنووسێك هاتوون. لەدنیادا کە نین ئەو ژن و پیاوانەی کە لە خەمی ئەویندا دەمردن، خۆشحاڵیش گەر خێرا و کتووپڕ بێت لەوانەیە کە مرۆڤ بکوژێت_ بەدڵنیاییەوە تائێستا لە ڕۆژنامەکاندا بەسەرهاتی ئەو باوکانەتان خوێندووەتەوە کە

---

[14] Eibeit Corregio ، وێنەکێشی ئیتالی(١٤٩٤_١٥٣٤).

[15]- john keats(1795_1821).

بــــەهۆی ســــــرهەڵدانەوەی لـــەناکاوی منداڵـــــە بزربووەکــــەیان کەوتوونو مردوون.

لـــەپاریس پیاوێــک لەگـــەڵ ئەمەیـــدا کـــە هـــەواڵی پێگەیـــشت پـــسوولەی خــۆ و بـــەخت و خـــەڵاتێکی گـــەورەی بردوەتـــەوە لـــە کتـــووپڕدا جەڵتـــە لێیـــدا. لەنیویۆرکـــدا ژنێـــك لەبەرئـــەوەی بـــینی کەمنداڵەکـــەی هاوســـەرگیری کـــردوە و لەگـــەڵ ژنەکەیـــدا هاتووتـــەوە بـــۆ ماڵـــەوە تووشـــی وەهـــا خۆشـــحاڵیەکی تونـــدبوو تـــەنیا تـــاپێنج خولـــەك دوای ئـــەوە تـــوانی زینـــدوو بمێنێتـــەوە. ورووژان تەنانـــەت لـــە بابەتگەلێکـــدا کـــە بەپلەیـــەکی کوشـــندەش خێـــرا نـــەبێت، کاریگەریـــەکی ئیجگـــار زیانهێنـــەری هەیـــە. تـــووڕەیی، ئیـــشتیا لـــــەنێودەبات، هـــــەرس دژوار دەکاتـــــەوە، هاوســـــەنگی دەمـــــار کاتـــژمێرەکان و تەنانـــەت ڕۆژە بەردەوامـــەکانیش تێکـــدەدات، زیـــان بـــە تـــەواوی میکانیزمـــە جەســـتەیی و لەئاکامـــدا بـــەواتایی و هێـــزە مێـــشکیەکانیش دەگەیـــەنێت. لەحاڵـــەتی تووڕەییـــدا، ڕوومـــەتێکی جـــوان دەبێتـــە ڕواڵـــەتێکی ترســـناك و وەك کاریکـــاتۆرێکی لێـــدێت. لـــە حاڵـــەتی تووڕەبـــوونی دایکـــدا ئەگـــەری ئەوەهەیـــە شـــیرەکەی منداڵ ژاراوی بکات.

ئێرەیـــی یـــــەکێك لـــــەخراپترین دوژمنـــــەکانی تەندروســــتی و بەختەوەریـــە. تووشـــبووان پێـــی زۆربـــەی کـــات کارگـــەلێك دەکـــەن کـــە هـــــەڵیان نەســـــەنگاندووە و تەنانـــەت دەســـت دەدەنـــە تـــاوان یـــان خۆکـــوژیش و بەداخـــــەوە بـــــەردەوام لـــــە ڕاگەیانـــــدن و ڕۆژنامـــــە ڕۆژانەییەکانـــدا هـــــەواڵی پێوەندیـــــدار بـــــە کارەســــات و تاوانـــــە

عەشـقیەکان دەخوێنینـەوە کـە هۆکـاری ئەوانـە شـتێك نیـە جگـە لـە ئێرەیی.

زۆربــەی کــات پاشــهاتی هەڵــچوونەکان تاڕادەیــەك لــە مــادەی کیمیــاوی بەرهــەم دێــت ئــەم مــادە کیمیاویــە لــەژێر کاریگــەری هەڵــچوون لــە لەشــدا پێکــدێن و بــەپێ وتــەی پزیــشکەکان شــێوەی ژاری مــارێکی ژاراویــن. لەبنــەڕەتڕا خــۆی مــاریش ژارەکــەی بــەهۆی تــرس و تووڕەییــەوە بەرهــەم دەهێنێــت. بــەم جیاوازیــە کــە ئــەو بــۆ کۆکردنــەوەی ژارەکــەی کیــسەیەکی هەیــە و ئێمــە خــاوەن وەهــا کیــــسەیەك نــــین و ئــــەو ژارەی کــــە بــــەهۆی هەلــــچوونەوە بەرهەمدەهێنرێت لەسەرانسەری لەشماندا بڵاو دەبێتەوە.

پرۆفیـسۆر گـەیتس کـە لـە خوێندنـەوەی هەڵـچوونەکاندا زیـاتر لە تەواوی پسپۆڕەکان پێشڕەوی کردوە، لەم بارەوە دەنووسێت:

"هەرکــەس دەتوانێــت لــەوەبگات کــە لــەکاتی هەڵــچوونە توندوخێراکانــدا، هەناســەدانی مــرۆڤ هێواشــتر و یــان خێراتــر دەبێتــەوە، تــەکووزی خــوڕی خــوێن تێکدەچێت، هەرســی خــۆراك دژوارتــر دەبێــت، گۆناکــان دەژاکــێن و چــاوەکان دەچــن بــە قووڵاییدا".

ئـەم پرۆفیـسۆرە دوای گـەلێك ئـەزموون کـە بـە دەزگـا تـەواو و گەشــەکردوەکان ئەنجامیــداوە ســەلماندوویەتی کــە مــرۆڤ کاتێــك لــەژێر کاریگــەری هزرگــەلێکی شــیرین و خۆشــدایە، چ بــە ماســوولکەکان و چ بــەهزر و مێــشکی خۆیــان زۆر زیــاتر و چــاکتر

لەو کاتەی کە تووشی تووڕەیی و هەڵچوونن دەتوانن چالاکی بکەن.

دکتۆر گەیتس لەدرێژەدا دەڵێت: "لەش هەوڵدەدات ئەو مادانەی کە بۆی زیانهێنەرە تووڕبدات، بۆ نموونە لەکاتی خەفەتێکی توند و خەستدا فرمێسک لە چاوەکان دەڕژێتە خوارێ، لەژێر کاریگەری ترسێکدا کە لەکتووپڕێکدا دێتە کایەوە دەردراوەکانی ڕیخۆڵە و گورچیلەکان زۆر دەبێت. هاوکاتی ترسێك کە ماوەیەك درێژە دەکێشێت لەش ئارەقەیەکی سارد دەردەدات و دەمی مرۆڤ تاڵ دەبێت. هەناسە و تەنانەت بۆنی هەناسەی ئەو کەسانەی کە ترساون لەگەڵ کەسانێکی ئاساییدا جیاوازە."

پرۆفیسۆر گەیتس دەڵێت: کە لەش بۆ ڕژاندنە دەرەوەی ژارە بەرهەمهاتووەکان لەهەڵچوون هێزێکی زۆر بەکاردێنێت. دوای باسکردنی گرینگی ئەم وزەیە بۆ کردەی ژیانی و حەیاتی لەش وەها درێژەی پێدەدات:

"هەڵچوونە خەماوی و ئازاراویەکان، جگە لەمەیکە چالاکی سەرەوە دەخاتە دواوە ڕادەی ژاریش لە لەشدا زۆر دەکات. بەپێچەوانەوە لەکاتێکدا کە هزرە خۆش و شیرینەکان لەمێشکی مرۆڤدا لەگۆڕێدایە خانەکان لە شانەکانی لەشدا مادەی بەسوودی گەشەپێدەر چێدەکەن و وزەی ژیان زۆردەکەن."

لەوخۆیابوونانە دەتوانرێت ئاکامی کردەیی و بەسوود

وەربگیردرێـت، کاتێـك تووشـی خـەم و خەفـەتن هەناسـەی قـووڵ هەڵکێشن.

ئارەقـە کـردن چـالاکی گورچـیلەکان زۆرەدەکـات. هـەوڵ بـدەن بـەم هۆکیارە هەرچـی زووتـر ژارەکـان لـە لـەش بخەنـە دەرەوە. بـچنە هـەوای ئـازاد و بەڕادەیـەك هـەوڵ بـدەن و ببـزوون کـە لەشـتان ئـارەق دەربدات.

ئـەو توخمـە زیانبارانـەی کـە پێـستی لـەش بەرهـەمی دێنێـت بـەڕۆژێك چـەند جـار خۆشـتنی سـەرد بخەنـە دوورەوە و لـە هـەمووی ئەمانـەش بـاتر بـە سـەرقاڵ کردنـی خـۆ بـە سـەیرانگەلێك کـە هـۆگرین وەکـوو شـیعر و هونـەرە جوانـەکان خـەم و خەفەتەکانتان لەنێوببنەن.

لەشـتە خەماویـەکان و ئەوەیکـە خـەم و خەفـەت خەسـت و تونـدتر دەکاتـەوە و یـان درێـژتر دەکاتـەوە دووربکەونـەوە. بەختـەوەدری جیـاواز لەوەیکـە خـۆی بـە ئامانجێـك دێتـە ئـەژمارکردن، هاوکـات ئـامرازی تەندروسـتی لەشـە، وزە بەرهـەم دەهێنێـت، ئیـشتیا دێنێـت، دەبێتـە هـۆی گەشـەی لـەش و تەمـەن درێژتردەکاتـەوە. خوێندنـەوەی هەڵـچوونەکان و هەسـتەکان لەلایـەنی بنـەمای زانـستیەوە، لـە هونـەری ژیانـدا بەتایبـەت لەپەیـداکردنی ڕێـچکەی ژیـانی باشـتر و بەختەوەرانـەتر، ئیجگـار شـیاوی گرنگیـە. لەسـایەی پەروەردەیـەکی تایبـەتی کـە لەتەمەنـە سـەرەتاییەکانەوە دەدرێـت بـە منـداڵ دەتوانرێـت هەڵـچوونە بەزیانـەکان لـەژیان دوور بخرێتـەوە و هەڵـچوونە بەسـوودەکان

جێگیربکرێــت و بــچەسپێت. گومــانی تێــدا نیــە کــە هــەر ئــەم بنەمایانــە جەربەزەیــەکی ئیجگــار زۆر دەبەخــشێت بــە نــەوەکانی داهاتوو.

گــەر وەکــوو ژمارەیــەك لەخــەڵکی، خــەم و خەفــەت بەمانگــەکان و بەســاڵەکان لەدڵــدا پــەروەردە بکــەین و بیپــارێزین، نــەك تــەنیا ســەبارەت بــە خۆمــان بــەڵکوو ســەبارەت بــە دەوروبەریەکانیــشمان دەستمان داوەتــە تاوانێــك. ئــەم کــارە بــۆ هــیچ کەســێك بەســوود نیــە تەنانــەت خــودی کەســی خەفــەتباریش بــچووکترین بەرژەوەندیــەك لــەم دۆخــەی خــۆی نابــات. کەســێك کــە بەبۆنــەی ئــەوەوە دەگــرین، چ مــردوو بێــت و چ نادیــار بێــت، بــێ ئەملاوئــەولا ئەگــەر خــۆی ئاگــادار ببێــت بــەهیچ شــێوەیەك پێــی خــۆش نیــە کــە بــەردەوام بــۆ کەســێك هــەوێنی خەفــەت بێــت و دەوروبەریــەکانی کەســی ماتــەمگرتووش لەبــەر ئەوەیکــە دەکەونــە ژێــر کاریگــەری خــەم و ماتەمەکــەی ئــەوەوە و دادەگیرێــن و خەفــەتبار دەبــن لەناخــەوە لــەم کــارە ئــاڵۆز دەبــن و لەبەرئــەوەی وەهــا خەفــەتێك هــەڵقوڵاوی هــۆگری مــرۆڤ بــەخۆی، واتــە جۆرێــك خۆویــستی دەژمێردرێــت لــە بــواری ئاکاریــشەوە ئەوەنــدە پەســەندکراونیە. بــەجێگای ئەوەیکــە تاکۆتــایی تەمــەن، خــۆ و ژمارەیــەك لــە دەوروبەریــەکان خــەموك و خــەمبار بکــەن، دەبێــت بــە بیرهێنانــەوەی بیرەوەریــە شــیرین و خۆشــەکانی ڕابــردوو پێبکــەنن، هــەروەها هــەوڵ بــدەن کــە ڕۆژگارتــان بەباشــی تێپــەڕ بکەن.

گەر ڕۆژێك گەشتیارێك ببینن كە لەسویسەوە گەڕاوەتەوە و بەهۆی ئەمەیكە ئیدی ئەو كەش و كێوانە نابینێتەوە و ناتوانێت درێژەی تەمەنی خۆی لەو وڵاتە شاد و سەرسەوزانەدا تێپەڕبكات، خەریكی ناڵە و گریانە، ئایا پێتان سەیر نابێت و بەكەسێكی نائاسایی و بێ مێشكی نێونابەن؟ چونكە ئێوە زۆرتر خوازیارن كە ئەو لەوەیكە بینیویە و بیستوویەتی بۆتان باس بكات و چاوەڕوانی لەشادیدا وریشەی بێت.

هۆراس فلێچێر دەڵێت: "بیرەوەری جوانی ئەوكاتژمێرەی كە لەپاڵ كەسی دڵپەسەندا تێپەڕ كراوە، سەروەری هەیە بەسەر ئازارەكانی دووریدا."

لەكاتی تێفكرین لە جیاییەكی گەورە كە مردن بووەتە هۆكاری، دەبێت لەدڵی خۆدا بەو كەسە ئازیزەی كە مردوە، وەها بڵێن:

"ئازیزەكەم بڕۆ، بەرلەمن بچۆ. منیش ڕۆژێك وەكوو تۆ دەگەم بەو تەواویەتەی كە كۆتایی هەموو خۆشیەكانە. بیرەوەری ئەو ڕۆژانەی كە لەگەڵ تۆدا تێپەڕم كردوە بەردەوام لەدڵمدا دەمێنێتەوە."

تووڕەیی شێوەگەلی جۆراوجۆری هەیە. بەڵام بەشێوەیەك كە هۆراس فلێچێر سەلماندوویەتی، بنچینەكەی هەر ئەو ترسەیە. كەسێك كە تووشی تووڕەیی دەبێت، بەهۆی ترسێكەوە كە پێشهاتی جەستەیی، زیانی مادی، زیان لە پلە و ئابڕووی خۆ یان لە بێبەشبوونی خۆی هەیەتی. كەسێكی هێمن و پتەو كە

متمانــه بــەخود و خــوو وخــدەی ئاكــاری هەیــە قــەت تــووڕە نابێــت و لەگــەڵ ئــەو ڕووداوانــەی كــە لەوانەیــە كەســێكیدی واق وڕماوبكــات و بیخاتـــە حاڵـــەتی نائاســـاییەوە، بەئاســـانی و بـــە ئەوپـــەڕی هێمنیەوە بەرەنگاری دەكات.

دەرمـــانی بـــەرگری لـــەتووڕەیی، "زاڵبوونـــە بەســـەر خـــۆ"دا. دەبێـــت خـــوو بگـــرین كـــە ڕووداوەكـــان بـــە پێـــوەری بیرســـایی هەڵـــسەنگێنین و بەشـــێوازێكی ئاوەزیانـــە لەبارەیانـــەوە دادوەری بكرێت.

بۆنموونـــە گریمانـــە بكـــەن كـــە ئێـــوە بـــەهۆی تۆمـــەتێكی شــەرمهێنەوە كــە خــەڵكی لێیــداون تــووڕە بــوون، گــەر ســاتێك بــیر بكەنــەوە تێدەگــەن كــە تووڕەبوونتــان لــەم تۆمەتــە، بــێ واتایــە، هۆكــاری تــووڕەیی ئێــوە ئەمەیــە كــە دەترســن كەسانێك بــڕوا بــەم تۆمەتــە بكــەن. گــەر بەتــەواوی متمانــەتان بــەخۆتان هەیــە و دڵنیــان كــە دەســـتان نەداوەتــە كــارێكی ئابڕوویانــە، بــزانن كــە تۆمەتــەكانی دیكــەی خــەڵكی وەڕەوەڕی ســەگێك زیــاتر نیــە و وەك قــسەیەك كــە بــەزمانێكی نەناســراو بگوترێــت، بــێ كاریگەریــە و بـــەڵام كاریگـــەری ئـــەم تۆمەتـــە لەمێـــشكی ئێـــوەدا لەدەســـت خۆتاندایــە و لــەدەرەوەی ئەمــەدا، هــیچ گۆڕانێــك لــەدۆخی ئێــوەدا ناتوانرێت بدرێت.

لەیەکێك لەو ڕۆژانەیدا کە"میرابوو"[16] وتاربێژی بەنێوبانگی فەرەنسی لەمارسەیدا وتاربێژی دەکرد خەڵکی هاواریان کرد و ئەویان بە"توندڕەو! درۆزن! بکوژ و دوژمنی ئاکار"نێوبرد بەڵام میرابوو وەهای وەڵام دایەوە: "بەڕێزان چاوەڕوانم بەخێرهێنانەکان و خولق کردنەکانتا تەواو بێت!" ئەمەیە ڕێگایەکی ئاوەزیانە کە لەبەرانبەر سووکایەتی خەڵکی دیکەدا دەتوانرێت بگیردرێتەبەر.

هەروەها تووڕەبوون لەکارێك کە بەباشی بەئەنجام نەگەیبووە نابەجێیە. ڕابردوو ناتوانرێت دووپات بکرێتەوە و تووڕەیی، لێهاتوویی کەسێك کە کارێکی هەڵەی ئەنجام داوە زۆرتر ناکات. دەبێت بەتاقەت و پشوودرێژیەوە هەڵەکەی بەگوێدا بدرێتەوە و پێی بسەلمێنرێت کە لەهەڵەدایە و بیری بهێنرێتەوە کە لەمەبەدواوە هەڵە نەکات. بەم شێوەیە هەم وانەیەکی بەسوودتان داوە و هەم تایبەتمەندی ئاکاری خۆشتان خستووتە ژێر دیسپلینەوە.

لەبنەڕەتڕا تووڕەیی هەرهۆکارێکی کە هەبێت، مرۆڤی تووڕەبوو دوای ئەوەیکە هێمنی خۆی بەدەست هێنایەوە لە بێسوودبوونی تووڕەییەکەی دەگات و بەم هۆیەیە کە سبەی ڕۆژی تووڕەیی کاتێك کە لەسەر ئاوەزێکی تەندروستەوە

---

[16] - Comte de Mirabeau، لەپێشەنگەکانی شۆڕشی مەزنی فەرەنسا(١٧٤٩_١٧٩١) و سەرۆکی یانەی ژاکۆبین(١٧٩٠) کە لە ساڵی ١٧٩١دا هەڵبژێردرا بۆ سەرۆکایەتی ئەنجومەنی نەتەوەیی، بەڵام هەر لەو ساڵەدا کۆچی دوایی کرد.

داوەری کرد دەبینێت کە ناچارە داوای لێبووردن لەوکەسە بکات کە سووکایەتی پێکردوە. گەر ببێتە خووتان کە ئەم دادوەریەی سبەی ئەمڕۆ ئەنجام بدەن قەیرانی تووڕەیی دەگاتە لانیکەمی ڕادەی خۆی.

گەر هەستی بەختەوەری لەخودی خۆتاندا زۆرتر بکەنەوە و هەوڵ بدەن کە هەموو خەڵکتان خۆش بوێت، دەبینن کە ڕۆژبەڕۆژ خوو دەگرن کە سەبارەت بەخەڵکیدی تووڕەنەبن و سووکایەتی بەکەس نەکەن، بە پێشڤەچوونی ئەم شێوازە هزریە هاوکات لە ئێرەیی و ڕقلێبوونەوەش دەرباز دەبن.

دەرمانی قوتاربوون لە تەواوی ئەم هەڵچوونانە کە دوژمنی ژیان و بەختەوەریتانن دەتوانن لەخۆتاندا، لەهزرتاندا و لە کردەوەتاندا بدۆزنەوە.

چەندەها سەدەی پێش ئێستا ئێپیکتێتووس[١٧] بیرمەندی یۆنانی وەهای گوتووە:

"ئەو ڕۆژانەی کە تووڕە نابن، بژمێرن. من پێشتر خووم گرتبوو کە ڕۆژانە جارێک تووڕ ببم، دواییەکان ئەم خووەم کەم کردەوە بۆ سێ ڕۆژ جارێک، هەنووکە هەر چوار ڕۆژ جارێک تووشی تووڕەیی دەبم، هەر کات سەرکەوتن کە تووڕەبوون کەم بکەنەوە بۆمانگێ یەکجار ئەو ڕۆژە قوربانیەك بدەن لەڕێ خودادا."

---

[١٧] Epictetus، بیرمەندێکی ڕەواقی کە کۆیلەیەکی ئازادکراو بوو و لەسەدەی یەکەمی زایینی لەرۆمادا دەژیا.

٧

بۆ ئەوەیکە سرشتێکی شادمانتان هەبێت

کەسی خاوەن خوو و خدە، کەسێکە کە دەزانێت چی دەوێت، دیلی هەستەکانی نیە و لەسەر بنەمای هاوڕێتیەوە هەڵسوکەوت دەکات.

"فرۆید"

لەوساتەیدا کە دەوروبەرتان چارەڕەشیە جۆراوجۆرەکان دایگرتووە، کارەکانتان لەمپەری کەوتووەتە ڕێ و لە ئاسۆی هیواداریدا هیچ چەشنە ڕووناکیەك ناکەوێتە بەرچاوتان، هەڵسوکەوتتان پیشاندەدات کە لە بەرانبەر ڕووداوەکاندا چەندە خۆڕاگرن. نیشانە و دیاری ئاکاری تەندروست و بەهێزتان هەبێت، ئەم توانایەتان لەساتەکانی بەدبەختیدا باشتر دەردەکەوێت.

بایەخی مرۆڤ، بەو کارانەوە نیە کە بەهۆی ڕووداوەکانەوە ئەنجامیاندەدات، بەڵکوو گرێدراوە بەو هەنگاوانەی کە سەرەڕای ڕووداوەکانی هەڵیدەگرێت.

بەیانی ئەو کاتەی کە بەخەبەر دێن هەست دەکەن کە ئەو ڕۆژە ڕۆژێکی خراپ دەبێت و هاتنەکایەی ڕووداوێکی ناخۆش دەبینرێت، لەبەر خۆوە دووپاتی بکەنەوە کە، سەرەڕای هەر ڕووداوێك، ئەو ڕۆژە یەکێك لە خۆشترین ڕۆژەکانی ژیانتان دەبێت، لەم حاڵەتەدا ئەو ڕۆژە هەوڵ دەدەن کە کات و دەرفەت لەدەست نەدەن، هەلومەرجی نالەباری شوێنگەکە تێك بشکێنن و خۆتان مەدەنە دەست بێ هیواییەوە. لەم حاڵەتەدا دەبینن کە ئەو ڕۆژە سەبارەت بە ڕۆژەکانیدی گەلێك کاری باشتر و بەسوودترتان ئەنجامداوە.

مرۆڤ بەشێوەی سروشتی ئاژەڵێکی تەمەڵە، خوازیارە کە لەژێر باری کارە دژوارەکان دەربچێت یان لە ڕێگا دژوارەکاندا لە نیوەی ڕێ بگەڕێتەوە و بکەوێتە جادەی ساف و هەموارەوە و ئێستا ئەوەیکە ڕێگای کوشتنی ئەو ئەژدیهایەی کە هەنگاوبەهەنگاو ڕەدووتان دەکات و دەیەوێت بەختەوەریتان برفێنێت ئەمە نیە. لەژێر باری کار دەرمەچن، بەجێگای ئەمەیکە بەدەور لەمپەرەکاندا بسووڕێنەوە بەسەریاندا بازبدەن، گەرووی ئەژدیها بگرن و بیخنکێنن.

فرانك هێدێرك لە کتێبی هێزی ورەدا وەها دەڵێت:

"بەرلە هەرشتێك، تووڕەیی و قەڵسی، ئێرەیی و بێهیوایی، هەستیاری دەروونی ناهاوڕا، کارتێکرانە خەفەتهێنەکان و خەفەت لە مێشکتاندا بڕەتێنن! ئەمانە شەیتانی دەروونن. تەنیا بە تێکدانی تەکووزی مێشکی وازناهێنن، بەڵکوو دەبنە هەوێنی

گەشەی خانە ژاراویەکان لە لەشدا و لەئاکامدا دەبنە هۆی زیانی جەستەییش، دەبنە لەمپەر لەڕێ خوڕی خوێندا، بەو ژارانەی کە بەهەمی دێنن، زنجیرەی دەمارەکان کز و لاواز دەکەن و زیانێکی قەرەبووهەڵنەگر بە شادمانی جەستە و دەروونی دەگەیێنن. هیوا لەنێو دەبەن، ئامانجە بالاکان لەنێودەبەن و ئاستی توانایی مێشك دێننە خوارەوە. دەبێت لە ژیان ڕاوبنرێن، بە دوژمنی خوێنی خۆمانی بزانین و لەشوێنێکی دوور لە ژیاندا بەند بکرێن و درگایان لەسەر دابخرێت. کەسێك کە بگات بەم ئەنجامە دەبینێت کە ورەی زۆرتر دەبێتەوە و لەسێبەری دەسەلاتدا ورەیەك کە بەدەستی دێنێت سەردەکەوێت بەسەر تەواوی کێشەکانیدا."

گەر کەسێکی خەمخۆرن یان خووتان گرتووە کە لەلای خەڵکی پرتەوبۆڵە و گلە و گازندە بکەن و سۆزیان هەڵخرێنن، ڕێچکەی هزریەتی خۆتان بەگشتی بگۆڕن، یەکێك لە بیرەوەریەکانی زەمانی ڕابردوو لەمێشکتاندا زیندوو بکەنەوە. دیمەنەکانی سروشت یان تابلۆیەکی جوان سەیربکەن، کتێبێکی سەیران و یان جەربەزەپێدەر بخوێننەوە، دەبینن کە هزرە ڕەشەکان دەچنەدەرەوە، هەورەکانی خەم و خەفەت لێك جیادەبنەوە و تیشکی هەتاوی شادی تیرێژ دەخاتە دڵتانەوە. بەڕێز ویگز دەڵێت: "ڕازی خۆشحاڵی لەمەدایە کە لەساتەکانی خەفەتدا پێبکەنن و لەکاتی سەرئێشەدا، نەخۆشی خەڵکانیدی

بهێنـــەوە یـــاد و لەوســـاتانەی کـــە هـــەور ئاسمـــانی داگرتـــووە بیربکەنەوە کەهێشتا هەتاو لەئارادایە."

یـەك لـەو ژنـە ئیجگـار پرشـادمانەی کـە ناسـیومە وای بـۆ بـاس دەکـــردم: "ســـــەردەمێك تووشـــــی قەیرانـــەکانی"مالیخۆلیـــا" واتـە(نەخۆشـی وەهـم و ڕەشـبینی) بـووم بـەڵام هـەرکات کـە هەسـتم دەکـرد کـاتی قـەیران گـەییووە لەبـەر خـۆوە بەسـتەیەکی شـادیهێنم دەگوتـەوە یـان دەچـوومە پـشت پیـانۆ و بـەزمی سـەمام دەژەنـی و لەئــەنجامی ئــەم کارانـــەی کـــە بـــەخۆم دەســـەپاند لەکۆتاییـــدا ســـەرکەوتنم بەدەســـتهێنا دۆخـــی ڕۆحـــی خـــۆم بگـــۆڕم و ئـــەو نەخۆشیە بەگشتی لەخۆم دوور بکەمەوە."

گـــۆڕانی هزرێـــك بـــە هزرێکیـــدی، بەمـــەرجێك کـــە هـــزری نـــوێ بـەهێزتربێت لـەهزری کـۆن، شـێوازێکی ئیجگـار باشـە. ڕۆتێـر فـۆرد دەڵێـت: "چـارەکردنی لەشـکرانی هـەوڵ و تێکۆشـانە، چارەسـەری خۆپەرســـتی فیداکاریـــە، چـــارەی بێبڕوایـــی پێـــڕەوی کردنـــە لەدەســـــتووراتەکانی سروشـــت و لەکۆتاییـــدا چـــارەی تـــرس ڕووبەڕوو بوونەوەیە لەگەڵ شتی ترسهێن و چاولێکردنیەتی."

بـەم پێیـە چـارەی خـەم و خەفـەتیش مـژوول کردنـی مێشکە بـە هـــزرە شـــادیهێنەکان. بـــۆ ئـــەم کـــارە هێـــزی ورەیـــەکی گـــەورە پێویـــستیە، واتـــە بـــۆ نوشـــستی پێهێنـــان بەخەســـڵەتێکی خـــراپ، دەبێـــت بیرلەســـەروەریەك بکرێتـــەوە کـــەخاڵی بەرانبەریـــەتی و ئـــەم بیرکردنەوەیـــە بەڕادەیـــەك درێـــژە پێبـــدرێت کـــە بـــچێتە حاڵـــەتی

خووگرتەییــەوە، گــەر لەدژایــەتی لەگــەڵ خــەم و خەفەتــدا مکــۆڕی و پێداگریتان هەبێت، لەکۆتاییدا کەسێکی شادمان دەبن.

خەیاڵگـــە بـــۆ گـــۆڕانی هزرێـــك یـــان هەســـتێك، هێزێکـــی سەرئاســایی هەیــە، لــەو ســاتانەیدا کــە لــەژێر خــەم و خەفــەتێکی توندا پەلەقاژە دەکەن، لەگەڵ خۆدا بەم شێوەیە بدوێن:

"ئــەو شــتانەی کــە تووشــی خەفــەتم دەکــەن لەڕاســتیدا بوونیــان نیــە، ئەوانــە لــەوجوودی منــدا دەتــوانن چ کاریگەریــەکیان ببێــت. چــۆنکە ئــەو هێزەیکــە ئافرانــدوومی بــەهیچ لــەونێك ناخوازێــت کــە مــن لــەژێر بــاری خەمەکانــدا بهــاڕێم." لــە ســاتەکانی خــەمناکی و خەفەتباریــدا، خۆشــترین ڕووداوەکــانی ژیــان و بەختەوەرانــەترین ڕۆژەکانتــان بــەمکۆڕی بهێننــەوە بــیر. خەیاڵگــەی خۆتــان ســەرڕێژ بکــەن لــە بیرەوەریــە شــیرینەکانی ڕۆژانــی ڕابــردوو. زنجیرەیــەك لــە هەنگاوهەڵگریــەکان کــە بــە دەرئەنجامــە ســەرکەوتوانەکان کۆتــایی هــاتووە، بهێننــەوە بــیر تــا خــەمی ناســەرکەوتوویی لەمێــشکتان بکەنە دەرەوە.

کاتێـك کـە خـەم و خەفـەت لێتـان نزیـك دەبێتـەوە، هزرگـەلێکی شــادیهێن لەخۆتانــدا زینــدوو بکەنــەوە و ئیــزن مــەدەن کــە خەفــەت بــنج دابکوتێــت و قــووڵتر ببێتــەوە. هیــوا بهێننــە یارمــەتی خۆتــان، خــەیاڵی داهاتوویــەکی ڕوون و تیــشکدەرەوە لــە ئاســۆی ژیانتانــدا ببیــنن و گــەر چــەند خولــەکێك وەهــا شــوێنگەیەك بــۆ خــۆ بخــولقێنن، دەبیــنن کــە خەیالاتــە ڕەشــەکان لــە خەیاڵگــەتان دەســڕێتەوە: چــۆنکە ئــەم خەیالاتــە کۆمــەڵێك شەمــشەمەکوێرەن کــە توانــای

تاقەتهێنانی ڕووناکییان نییە. شادمانی و خۆشحاڵی ئەو چەکانەن کە بەدژی ئەوانە بەدەستی ئێوەوەیە.

لەگۆڤارێکدا بەنێوی کۆمەڵەی ڕاز، نووسەرێك نووسیبووی: "دەبێت بە کەمتەرخەمییەوە بچینەپێشوازی خەمەکانەوە. گەر بە سەرقاڵکردنی خۆ بەکارەوە، خەمەکان لەمێشکی خۆمان بتارێنین و یان لەبنەڕەتدا شایستەی ئەمەیان نەزانین کە بتوانن بەخۆوە مژوڵمان بکەن، لەوحاڵەتەدا خۆیان شەرمەزار دەبن و لێمان هەڵدێن."

هەتا زەمانێك کە زاڵ نەبین بەسەر تایبەتمەندییە ئاکارییەکانی خۆماندا ناتوانین لە کارەکانماندا سەرکەوتن بەدەست بێنین. کەسێك کە بەنی هەستەکانی خۆی بێت، کەسێکی ئازاد نییە، کەسی ئازاد کەسێکە کە سەرەڕای دوژمنە واتاییەکانی دەتوانێت دەسەڵاتدار و زاڵبێت بەسەر خودی خۆیدا.

گەر کەسێك ناچاربێت هەر ڕۆژە بەیانی کاتی هەستان لەخەو بڕوانێتە دۆخی دەروونی خۆیدا کە داخۆ توانایی ئەنجامدانی کاری هەیە یان نا، و گەر شەو کاتی نوستن ناچار بێت بە سەیرکردنی هەواپێوی واتایی خۆی کە داخۆ لە سفر بانترە یان خوارتر، وەها کەسێك دیلێکی زیاتر نییە و ناتوانێت سەرکەوتوو بەختەوەر بێت.

بەڵام بەپێچەوانەی ئەمەوە، گەر کەسێك هەموو ڕۆژێك بەیانی کاتی لەخەو هەستان دڵنیایی بەخۆی بدات کە بەهەر شێوەیەك بێت کاری ئەو ڕۆژەی بەوپەری سەرکەوتنەوە بەئەنجام

دەگەیەنێت و هیچ ڕووداو و هیچ هەستێك نابێتە لەمپەر لەڕێی سەرکەوتنیدا، کەسێکی ئازادە. لەبەرئەوەیکە ترس، پەرۆشی، گومان و ڕاڕایی و هەستەکانی دیکە لەم جۆرانە کاری تێناکات، لەبواری مادی و واتاییەوە کەسێکی تەندروستە.

لەنێوان ملیۆنێك نەخۆشی دەروونیدا کە لەژێر فەرمانڕەوایی هەستەکاندا پەلەقاژە دەکەن و وردوخاش دەبن، تەنیا دەروونێك زاڵە بەسەر خودی خۆیدا، بەڵام گەر ڕادەیەك زەحمەت بەخۆتان بدەن هەر ئەو دەروونە دەروونی ئێوە دەبێت. ئێوەش گیان و دەروونی خۆتان بخەنە ئەژماری ئەو دەروونە ڕووناکانەی کە وەك ئەستێرەکانی ئاسمان، بە هێمنی و دڵنیایی و هێزەوە بەرەو مەبەستی خۆ بەرەوپێش دەچن. ئەو دەروونانەی کە بەم پلەیە گەییبێتن، دەتوانن بەدادوەریەك کە لەبەندی هەڵچوونەکان دەربازبووە فەرمانڕەوایی بکەن بەسەر هەستەکان و هاوکات بەسەر مرۆڤەکان و ڕووداوەکاندا. گەر بتانەوێت ئێوەش دەتوانن وەها دەروونێکتان هەبێت.

بنەمای زاڵ بوون بەسەر خوددا بالاترین شێوازی ژیانە. گەر لەدەستپێکیشەوە خوازیاری ئەنجامدانی ئەرك نەبن، خۆتانی پێ ناچار بکەن. ئەم کارە هەرچەندەش کە دژوار بێت بەهێزەوە لەئەنجامدانیدا تێبکۆشن و ئەم شێوازە ڕۆژ بە ڕۆژ و حەوتوو بە حەوتوو ڕەدووبکەن. بەم پێیە لە ماوەیەکی کەمدا مەزنترین هونەرەکان فێردەبن: واتە خۆتان فەرمانڕەوای خۆدەبن.

٨

زیانەکانی ڕەشبینی

دنیا لەگەڵ مرۆڤدا سەودای بەرانبەر دەکات. گەر پێبکەنن بە دەمتانەوە پێدەکەنێت و گەر ناوچاو بدەن بەیەکدا، ئەویش لە بەرانبەرتاندا ڕووگرژ دەکات. گەر گۆرانی بڵێن بانگهێشتی کۆبوونەوە و کۆڕی شادمانی دەبن و گەر هزرڤان بن لەپاڵ زاناکاندا جێگادەبنەوە. لەکۆتاییدا گەر دلۆڤان و یەکرەنگ بن لەپاڵ خۆتاندا خەڵکانێك دەبینن کە هەموو خۆشیدوێن و دەرگای خەزێنەتان بەڕوودا دەکەنەوە.

"زیمێرمان[18]"

ژمارەی ئەو کەسانەی کە بەشوێن خەمدا دەچن و پێشوازی لێدەکەن و گەورەی دەکەن، بەپلەیەکی سەرسوڕهێنەر زۆرە. ئەمانە بەدڵنیاییەوە لەکاری خۆدا سەرکەوتوودەبن. چونکە کەسێك کە لەگەڕاندابێت بەدووی خەم وخەفەتەوە، بەدڵنیاییەوە

---

[18] Johan Georg von Zimmemann، پزیشك و بیرمەندی سویسی(١٧٨٢_١٧٩٥).

دەدۆزێتەوە و تەنیا ئەوە بەسە کە درگاکانی خەیاڵگەی خۆی بەرەوڕووی خەم و خەفەتدا بکاتەوە.

دەڵێن لەو ڕۆژانەی کە لەڕۆژئاوای ئەمریکادا، دارستانە گەورەکان دەکرایە دەشتانی و کێڵگە، ئەو کرێکارە کۆچبەرانەی کە دەوانچە و کێردیان بە نێوقەدەوە بوو بەردەوام لەگەڵ هاوڕێیەکانی خۆیاندا دەمەقاڵەیان بوو، بەلام ئەو کۆچبەرانەی کە چەکیان پێ نەبوو کەمتر هەڵدەکەوت کە شەڕ و پێکدادان بکەن. چونکە ڕووداوێکی چکۆڵە کە دەبوو بەهۆی ئەوەیکە پیاوی چەکدار دەست بۆ چەك بەرێت، پیاوە بێ چەکەکە، بەئاسانی، بەچەند وشەیەك قسە چارەسەری دەکرد. کۆچبەرانی بێ چەك، لەکاتی کاردا، نەك بەچەکەکەیان، بەڵکوو بە هۆش و تێگەیشتوویی و خودی پڕشادمانیان متمانەیان بوو.

لەژیانی ئاساییشدا وەهایە، ڕووداوێ کە لەپێش چاوی کەسێکی شادماندا ناگرینگە و بە حولحولی و پێکەنینەوە لەگەڵیدا ڕووبەڕوو دەبێتەوە، لەبەرچاو کەسێکی ڕەشبیندا گەورە دەبێتەوە و شێوەی چارەڕەشیەکی ڕاستەقینە بەخۆوە دەگرێت.

زۆربەی کەسە چارەڕەشەکان کاریان نەختە نەختە دەکێشرێتە بەدبەختی. ئەمانە لەم بوارەوە چارەڕەش بوون کە خوویان گرتبوو زیاتر لەخەڵکی لەدۆخی خۆیان گلە و گازندە بکەن و لە خراپی هەوا و خۆراکەکان و هتد بناڵێنن. خوویان گرتووە کە کاتی گەڕانەوە لە گەشتێك بەبیانووی ماندوویەتی، و

کاتی گەڕانەوە لە میوانیەك بەبیانووی ناخۆشبوونی ئەو قسانەی کە لەوێدا بیستوویانە پرتەوبۆڵە بکەن و بەم پێیە بەرەبەرە خۆیان بە ژیانێکی ناخۆش مەحکووم کردوە.

خووگرتن بە سکاڵا و ڕەخنە و پەرۆشکردنی خۆ لە"هیچ" و خۆڕا و هەر لەوێ گەڕان بەدوای بیانوودا، بەتایبەت بۆ گەنجەکان خراپترین و زیانبارترین خووەکانە. چونکە کەسێك کە وەها خوویەکی هەبێت لەماوەیەکی کەمدا دەبێتە دیلی و لەکۆتاییدا ڕەشبینی بۆ ئەو شێوەیەکی درێژخایەن و کۆن بەخۆوە دەگرێت.

لەنێوان لێگەڕانی خەم وخەفەتدا،کەسانێکی پسپۆڕیش لەئارادایە. ئەمانە بۆمەلاڕیا و هەڵامەت و نەخۆشیەکانیدی، گەلێك دەرمان دەناسن و لەبەر ئەوەیکە بەردەوام لەچاوەڕوانی نەخۆشیدان لەسەر ئەو بڕوایەن کە لەکۆتاییدا ئەمڕۆ یان سبەی پێویستیان بەم دەرمانانە دەبێت، هەر بۆیە کاتێك کە دەیانەوێت بچنە گەشت و سەیران، دەرمانخانەیەك گەڕندە لەگەڵ خۆدا دەبەن کە دەرمانی تەواوی نەخۆشیە ئەگەریەکانی تێدا هەیە. سەیرتر ئەمەیکە ئەم کەسانە لەپەسا نەخۆش دەکەون، پەتا و هەڵامەت دەگرن و تەنانەت تووشی نەخۆشیە تەشەنەسێنەکان دەبن. بەڵام خەڵکی دیکە کە قەت چاوەڕوانی نەخۆشی نین و بەجێگای خراپە بڕوایان بە چاکە هەیە هەرگیز کاتی گەشت و سەیران دەرمان لەگەڵ خۆیاندا نابەن و کەمتر پێشدێت کە نەخۆش بکەون.

برێك لەخەڵك دیلی دەستی ترس لەگرانەتا و كەوتەیین، بەخۆیان دەڵێن ئەو هەوایەی كە هەڵیدەمژن پڕە لە هوورك و میكرۆبە مەترسیدارەكان، هەوای ژووری دانیشتن پیسە، گەر لەنهۆمەكانی سەرەوە بێت هەتاویە و گەر لە نهۆمەكانی خوارەوە بێت شێدارە. لەگەڵ هەست بەبچووكترین حیجزی دەڵێن كە كەوتەیی دەستپێدەكات. بەڕادەیەك لە چاوەڕوانی ئەم نەخۆشیەدا دادەنیشن كە لەكۆتاییدا ڕۆژێك لە ڕۆژەكان دێتە سەروەختیانەوە. ئەوان نازانن كە دەروونیان بنج و ڕەگی نەخۆشی كەوتەیی و مێشكیان میكرۆبەكەی دایگرتووە، لەكۆتاییدا خۆی نەخۆشیش ڕۆژێك زاڵ دەبێت بەسەر لەشیانداو ئەم كارە بەتێپەڕینی زەمەن بەكردەوە دەردێت.

ژمارەیەكیدی لە لێگەڕانی خەم، بنچینەی بەدبەختیەكان لەسەر گەدەیان دادەنێن. ڕیزی ئەو خۆراكانەیان لە مێشكدا هەڵگرتووە كە خواردنیان ڕەوا نیە. لەسەر ڕیزی ئەو خۆراكانەی كە ناتوانن هەرسی بكەن، هەرڕۆژە ژمارەیەكی نوێ زیاد دەكرێت و لەبەر ئەوەیكە لە هەر خۆراكێك كە دەیخۆن چاوەڕوانی زیانیان هەیە، بە هەر پاروویەك كە دەخەنە گەروویانەوە، بڕێكیش بەدهەرسی دەخەنە لەشیانەوە. لەبەر ئەوەیكە گومان و ڕاڕایی و ترس زیان بە دەردراوی سروشتی شیلەكانی گەدەیان دەگەیەنێت، كاری هەرس دژوار دەبێتەوە و زیان بە تەندروستی لەش دەگات. دەستەیەكیدی لە لێگەڕانی خەمیش، دوژمنانی سوێندخواردووی هەوای ئازادن. تەواوی

خەڵکی فەرەنسا لە ئەژماری ئەم دەستەیەن. گەر ئەمریکیەك لە فەرەنسادا پەنجەرەی ژوورەکەی بکاتەوە و بخەوێت، پێی دەڵێن کە تووشی نەخۆشیگەلێك وەك چاوێشە، هەلامەت و ئەنفلۆنزا، سینەپالۆ و هتد دەبێت. لەگەڵ ئەوەیدا کە گۆشەیەکی درگاکە بەکراوەیی مایەوە، ئەم"دوژمنانەی هەوا"چاوەڕوانن کە زووکامێك لەوێوە بێتەناو و بەئەگەری بەهێز تووشی هەلامەت دەبن. چۆنکە ترس، لە هێزی خۆڕاگرییانی دابەزاندووە و سرشت و تەبیاتیانی لەبەرانبەر پەتا و هەلامەتدا هەستیار کردوەتەوە.

کاتێك کەنەخۆشیەکی تەشەنەسێن لەشاردا بڵاودەبێتەوە، ترسەنۆکەکان زووتر لەهەموان تووشی دەبن. ژمارەی ئەو کەسانەی کە کۆخەی منداڵەکەیان، سوور هەڵگەڕانی گۆناکانی و یان کەم ئیشتیاییەتی لەسەر سفرەوە بە نیشانەی دەستپێکی نەخۆشی دەزانن و تووشی خۆف و دڵتەنگی دەبن وبەم شێوە لەترس وپەرۆشیەکی بەردەوامدا بەسەر دەبەن، لەڕادەبەدەرە.

دۆخی ئەو داماوانەی کە پێیان وایە تووشی نەخۆشی بەرماوەیی بن، لەهەموو پەژارەهێنترە. ژمارەی ئەو کەسانەی کە بینیویانە باوك یان دایکیان یان یەکێك لە باب و کالانیان لە مننژیت(هەوکردنی پەردەی مێشك) یان لاوازی دڵ و یان بڕینی گەدە مردوە و هەر بۆیە بەردەوام خەریکە بە پشکنینی پزیشکی سەر و دڵ و گەدەیەوە، زۆر زۆرە، ئەمانە لە تەواوی کارەکانیاندا مەترسی نەخۆشی لەبەرچاو وێنادەکەن، تەواوی

خۆشـیەکانی خۆیـان بـە دێوەزمـەی مـردن ڕەش و تاریـك دەکـەن و ئێـستا ئەوەیکـە کـەم وکـۆڕی زۆربـەی ئەوانـە جگـە لەچـالاکیەکی مێـشکی لاڕێ شـتێکیدی نیـە. زۆرم پێخۆشـە ئـەو ڕادەیـە توانـاییم هـەبێت کـە ئـەم کەسـە چارەڕەشـانە ڕێنـوێنی بکـەم و بیانهێنمـە سـەر ئەوبڕوایـەی کـە خـەریکن لەحـەقی خۆیانـدا خراپـە دەکـەن، کۆتـایی هێنـان بـەم بەدبەختییـە لەدەسـت خۆیاندایـە و بـە گوشـارێکی کەمـەوە کـە بیخەنـە سـەر ورەیـان دەتـوانن لـەم نەخۆشیە مادی و واتاییانە قوتاربن.

ژمارەیـەکی دیکـە لەخـەڵکی هەمیـشە سـکالآیانە بەدەسـت کێـشە ئـابووری و پارەییـەکانی خۆیانـەوە. بەدبـەختییان بـە پیتێکـی قەڵـەو لەسـەر ڕوومەتیانـەوە نووسـراوە، واتـە خۆیـان زانیاریگـەلی گیانـداری ناسـەرکەوتوویی خۆیـانن. قـسە دەکـەن، بەڵام ناتوانن دەستبەکاربن.

گـەنجێکی ژیردەناسـم کـە چـووەتە کـاری بازرگانیـەوە. ئـەم گەنجـە خوویـەکی نێجگـار خراپـی هەیـە، لـەلای هەرکەسـەوە لـە خراپـی کارەکەیـەوە دەدوێـت، بـەو کەسـانەی کـە پرسـیار لـە دۆخـی کارەکـەی بکـەن وەڵام دەداتـەوە: زۆر خـراپ، زۆر خـراپ، نـاتوانم پـارە بەدەسـت بێـنم. تەنانـەت نـاتوانم خـەرجی ڕۆژانـەم دەسـتەبەر بکـەم، لەپەسـا لـە سـەرمایەکەم دەخـۆم، گـەر کڕیـارێکم دەسـت بکـەوێت شـوێنی بازرگانیەکـەم دەفرۆشـم، لەبنـەڕەتڕا مـن لەهەڵبـژاردنی ئـەم کـارەدا هەڵـەم کـرد، گـەر دەسـتم دەدایـە کارێکیـدی لەمـە چـاکتر دەبـوو. شـتگەلێکیدی لـەم جـۆرە!... وەهـا

خووی گرتووە بە خراپەگوتن لە کارەکەیەوە کە گەرسوودیش بکات درێژە بەخراپەگوتنەکەی دەدات. نەوێری بەگوێی دەورووبەریەکانیدا دەخوێنێت و دەبێتە لەمپەر کە ئەوانیش لەم ڕێگایەدا چانسی خۆیان تاقیبکەنەوە. بەڕاستی جێگای داخە کە گەنجێکی بەتوانا دەست بداتە ئەم خۆکوژییە واتاییە و بەدەستی خۆی بەهرە و توانایی گەشە لە وجوودی خۆیدا بکوژێت.

وەها خوویەك بەتایبەت گەر لەسەرۆك و بەڕێوەبەرێکدا لەگۆڕێدا بێت خراپترە، تەشەنە دەسێنێت بۆ ژێردەستەکانی و دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەوان ئیدی متمانەیان بە کارەکەیان و سەرۆکەکەیان نەبێت. خەڵکی پێیان خۆش نیە کە لە ژێردەستی کەسێکی ڕەشبیندا کاربکەن و شوێنگەیەکی لێوانلێو لەشادمانی و خۆش نیەتی چاکتر و زۆرتر کار دەکەن کەسێك کە خۆی بە نزم و سووك بەئەژمار دێنێت، هەرگیز ناتوانێت بەڕادەی کەسانێك کە بەرزە سروشتن گەشە بکات. کەسێك کە خووی گرتووە لەهەر بابەتێکدا خۆی بە بچووك بە ئەژمار بهێنێت و لە هەرکارێکدا بە لاوازی و بێ دەسەڵاتی ڕادەربڕێت، لاواز و شەرمێون باردێت. وەها کەسانێك هەرگیز ناتوانن بگەن بە پلە بەرزەکان.

هزرە هەڵە و خەتاهێنەکان گەورەترین دوژمنەکانی ئێوەن.

کەسانێکی زۆر و بەئەژمار دەناسم کە لەسەر بۆچوونگەلێکی هەڵەوە پێیان وایە کە کەسێك خۆشی ناوێن، خەڵك پەسەندیان

ناکـات، بـە قـسەکردن لەگەڵیانـدا هۆگریـەکیان نیـە و پـشتەسەریان خراپـە دەڵـێن. لـەژێر کارتێکـەری وەهـا هزرگـەلێك لەگـەڵ خەفـەتی هەمیشەییدا دەستەویەخەن.

زۆربـەی ئـەم هزرانـە خـەیالاتێکی بـێ بنـەما زێترنیـە، وەهـا شـێوەبیرکردنەوەیەك بەختـەوەری لـەنێودەبات و تووشـبووانی نـەك تـەنیا بـەخۆیان بـەڵکوو ئـازار و دڵەڕاوکـە دەدەن بـەگوێ دەوروبەریەکانیـشیاندا. کەسـانێك کـە دیلـی وەهـا هزرگـەلێکن، لـەنێوان ڕەشـبینی قـووڵ، نـامرادی و بەدبەختیـدا دەژیـن، چـاویلکەیەکی ڕەشـیان کـە بەچـاوەوەیە، بـەردەوام دنیایـان لەبەرچـاو ڕەش پیـشاندەدات. هەرشـتێ کـە دەبیـنن ڕەشـە، سـۆزی مۆسـیقای ژیانینـا بـەردەوام لـە بـەزمی خـوارەوە دێتـەدەر و لـە نۆتـە بـەرز و بڵنـدەکان و گۆرانیـە ئاهەنگـدارەکان باسـێك نیـە. هەسـتە شـادیهێنەکانیان بـەهۆی دەکارنەهێنانـەوە، ژەنـگ لێیـداوە و خوازیـاری خـەم و خەفـەت بەڕادەیـەك تونـد و خەسـتە کـە هاوسەنگی هەناوییانی تێکداوە.

ڕەشـبینەکان پـێ بنێنـە هەرجێگایـەك، شـوێنگەی خـەم و خەفـەت دەخـولقێنن، کـەس پێـی خـۆش نیـە لەگـەڵیان بـدوێت، چـۆنکە بـەردەوام قـسە لەبەوشانـسی و بارکەوتـەیی خۆیانـەوە دەکـەن. ئـەو ڕووداوە بەدبـەختی هێنانـەی کـە لـە ژیانیانـدا هاتووتـە ئـاراوە دەگێڕنـەوە. بەبۆچـوونی ئـەوان بـەردەوام دۆخ خراپـە، پـارە دەسـت ناکـەوێت و شـوێنی ژیـان ئـاڵۆزە. بەهـەر ڕادەیـەك کـە تەمـەنیان بـچێتەسەر، ناهاوسـەنگی دەروونییـان زۆرتـر دەبێتـەوە،

بەپلەیەك كە هەركەسێك وەك ئەوەی لە بامرنی و تاعوون هەڵبێت لەپاڵیانەوە هەڵدێت.

گەلێكجار خەفەت و ڕووترشاوی تاكێك، دەگوێزرێتەوە بۆ بنەماڵەكە. وەها كەسێك لەگەڵ دەوروبەرەكانیدا هەڵسوكەوتی خۆشی نیە و جگە لەوەیكە خۆی چێژێك لەژیان نابینێت، دەبێتە لەمپەر لەڕێی چێژ وەرگرتنی خەڵكی دیكەشدا.

ئەم شێوە بیركردنەوەیە سەرهەڵدانی نەخۆشیەكان ئاسان و دەرمانكردنیان دژوار دەكاتەوە. جۆرج تێنی دوای ئەزموونگەلێك كە لە یەكێك لە حەوانگەكانی كەم ئەندامانیدا بەكاری هێناوە، وەها دەنووسێت:

"چارەسەركردنی كەسێك كە لەگەڵ هەركەس و هەرشتێكدا دژە، لەهەوڵدان بۆدەربازكردنی كەسێك كە بەبڕیاردان بە خۆكوژی خۆی دەخاتە دەریاوە، دژوارترە. بڕێك لەخەڵكی سەرانسەری تەمەنیان لە گەڕان بەدوای گرفتاریەكان و خەفەتە نوێكانەوە تێپەڕ دەكەن و دوای دۆزینەوەی ئەو گرفتاریە، خۆیان بە بەختەوەر بەئەژمار دێنن و لەمەیكە ئەڵقەیەكی نوێیان بە زنجیری داماوی و بەدبەختیەكانی ملیان زیاد كردوە هەست بەقایل بوون دەكەن. هیچ كارێك دژوارتر لە چارەسەركردنی وەها نەخۆشیەك نیە. دەرمان پێدان بە كەسێك كە لەنێوان نارازیبوون و هەڵچوونی بەردەوامدا دەژی وەكوو ئەمە وایە كە مرۆڤ ئاو بكاتە ناو ڕۆنی زەیتوونی قرچاوەوە. چۆنكە بۆ وەیكە هەر دەرمانێك كاریگەری پێویست بەدەستەوە بدات نەخۆش

دەبێـــت خـــاوەن گیـــانی متمانـــە بێـــت و هـــێمنی بـــیری خـــۆی بپارێزێت."

دکتۆر ساندرێسیش وەها دەڵێت:

"لەکەســێکی خەفــەتباردا، بەهــەر ڕادە کــەمۆکاری خەمــەکان و کەســەرەکان لەگــەڵ یــەکتردا جیــاواز بێــت، کاریگــەرییان لــە لەشــدا یەکسانە، زیـان بـە چـالاکی هەریـەك لـە ئەندامـەکانی لـەش دەگـات. بەتایبــەت گــەر خــاڵێکی لاواز لــە ئەنــدامانی بنــەڕەتی و حــەیاتی هەناویــدا لەگۆڕێــدا بێــت، نەخۆشــی دەروونــی هێــرش دەکاتــە ســەر ئــەو خاڵــە لاوازە و دەبێتــە هــۆی ســەرهەڵدانی نەخۆشــی جەستەیی.

گــەورەترین لەمپــەری دەرمــان، دابــەزین و بەربوونــەوەی واتاییـە. بڕێکجـار لاوازی واتـایی زیـاتر لەهۆکارگـەلی مـادی بـەر بـە چــاکبوونەوە دەگرێــت، چــونکە هێزێــك کــە بــۆ گەڕانــەوەی تەندروستی نەخۆش پێویستە نامێنێتەوە.

یــەکێك لــەڕێگاکانی پێکهــاتنی کەســەریش، وردەگــیری و ڕەخنەگرتنـە لەخـەڵکی. کەسـانێك هـەن کـە لێبـوردەیی و گـەورەیی بۆیـان واتایـەکی نیـەی. دەیانـەوێت لـە خەوشـەکانی هـەموان بگـەڕێن و بیدۆزنـەوە و مکـوڕن کـە ئـەم خەوشـانە بۆخـەڵکی بـاس بکـەن. سـتایش بەزمانیانـدا نایـەت و نایانـەوێت سـەربوون و هـەڤیازی دەوروبەریـەکانیان قبـووڵ بکـەن و زیـاتر لـە هەرچیەکیدی دەربەستەی ڕەخنەگرین.

باسکردنی خەوشەکانی خەڵکانیدی، یان گێڕانەوەی ئەو بەدبەختیانەی کە بەهۆی هەڵەوە بەسەر خەڵکیدا هاتووە و لەکۆتاییدا لەهەر کەسێکدا تەنیا خەوش و خراپیەکانی ئەو بینین خوویەکی نیجگار خراپە. پێداگریەکتان نەبێت لە گەڕان بەدوای کەموکوڕی خەڵکیدا. بەڵکوو لایەنە باشەکانیان ببینن ئەم بابەتە بەچاکی لەمێشکی خۆتاندا جێبکەنەوە کە خەریکی وردەگیری نابن. خراپەبێژی لە هەمووکەس و کوتانیان بە ڕەخنە گاڵتەجاڕانە و یان ڕق لە زکانە، ڕەوشتێکی کوشندیە.

ئەم ڕەوشتە وەك کرمێك کە مێوە لەناوەوە بخوات و شیلەکەی بمژێت و بەس پێستە وشکەکەی بهێڵێتەوە، بەختەوەری مرۆڤ دەخوات و خراپی دەکات، دوای بەدەستهێنانی وەها خوویەك ئیدی ژیانی بەختەوەری هێنەرانە لە ئارادا نیە. کەسانێك کە خوویان گرتووە بەردەوام بەشوێن دۆزینەوەی کەموکوڕیەکانی دیکەی خەڵکەوە و باڵ و پەڕ پێدانیان بن، ئیدی ڕووی بەختەوەری نابینن و ئەو چاکانەی کە لەئاستیاندا دەکرێت، بەفیڕۆ دەدەن.

هەموو، خەڵکی شادمان و چاکەخوازیان خۆش دەوێت، کەسێك بەدفەڕەکان، وردەگیرەکان، زمان پیسەکان و خراپەخوازەکانی خۆش ناوێت. دونیا "ئیمێرسۆن"[١٩]ی خۆش

[١٩] Ralph Waldo Emerson، شاعیر و نووسەر و بیرمەندی ئایدیالیستی ئەمریکی کە لەسەر ئەو بڕوایە بوو کە دروستکاری دەبێت لە دەروونی خۆدا بۆی بگەڕی.(١٨٠٢_١٨٨٢).

دەوێ، نەك سۆروو[20]. هەركەس بەجێگای بەداخ بوون بۆهەڵەكانی دیكەی خەڵك چاكتر وایە لەبیر چێكردن و گەشەدابێت، زۆربڵێكان، زمان پیسەكان و لەكۆتاییدا ئەو كەسانەی كە ناتوانن بەر بە ڕەوشتە خراپەكەی خۆیان بگرن، زیاتر لە هەركەسێك خۆیان بەدبەخت دەكەن، چۆنكە هەموو لێیان ڕوو وەرگێڕ دەبن. دوای ماوەیەك دەبینن كە خەڵكی دیكە لەژیان چێژ دەبینن بەڵام خۆیان بەختەوەر نین و لەم دۆزینەوەیەی خۆ سەریان سوڕ دەمێنێت.

لەم دونیایەدا ژیان ڕێگاگەلی چاك و خراپی هەیە، مرۆڤ لەهەریەكێك لەم دوو ڕێگایەدا دەتوانێت هەنگاو هەڵگرێت و بچێتە پێشەوە. سەرنجدان بە چاكە و جوانی بەجێگای بینینی خراپە و ناحەزی، لێگەڕانی ڕەسەنایەتی و پاكی بەجێگای بەدفەڕی و ناپاكی و دڵگرێدراوی بە زەوق و شادمانی بەجێگای خەم و خەفەت، ڕوانین بەرەولای ڕووناكی بەجێگای تێڕامان بۆ تاریكی بەهیچ لەونێك كارێكی دژوار نیە. وەرسووڕانی ڕوومەتتان بەرەو هەتاو بەهیچ لەونێك دژوارتر لەمە نیە كە بەرەو سێبەر وەریسووڕێننەوە و ئێستاكە ئەوەی كە لەنێوان ئەم دوانەدا تۆفیرێكی زۆر لەگۆڕێدایە.

كەوایە لەم حاڵەتەدا خۆتان خووبدەن كە بەردەوام چاو لەڕووناكی بكەن، تاریكیەكان و پەڵەكان ڕێ مەكەنە خۆوە،

---

[20] شاعیر و نووسەری ئەمریكی(١٨١٧_١٨٦٢) كە هاوڕێ و نزیكی ئێمێرسۆن و ڕەخنەگری كۆمەڵایەتی بوو و ماوەیەك لە كەوێلێكدا تەنیا لە دارستانێكدا دەژیا.

درگاکـــانی خەیاڵگـــەتان بـــۆ قبـــووڵکردنی ئەوشـــتانەی کـــە بۆتـــان خـــۆش و هێورکەرەوەیـــە بکەنـــەوە. ئـــەوکات دەبیـــنن کـــە بەوشـــانس نـــین و لەمـــەودای ماوەیـــەکی کەمـــدا تـــین و تـــاو و ڕەوشتەکانیـــشتان گۆڕان و چاکسازی تێدا دەکرێت.

ژمارەیـــەکی زۆر لەخـــەڵکی پێیـــان وایـــە کـــە گـــەر ڕووداوەکـــان بەشـــێوەیەکی دیکـــە دەکەوتەگـــەڕ بەختـــەوەر دەبوونـــەوە. ئێـــستا ئەوەیکـــە بەختـــەوەر نـــەبوونی ئـــەوان بـــەهۆی خـــودی ڕووداوەکانـــەوە نیـــە، بـــەڵکوو گرێـــدراوە بـــە شـــێوازی وەرگـــرتنی ڕووداوەکانـــەوە لەلایـــەن ئەوانـــە. کەســـانێك دەناســـم کـــە لەمـــەودای ژیانیانـــدا ســـەختەتیگەلێکی جۆراوجـــۆر هاتووتـــە ســـەروەختیانەوە و لـــە تـــەواوی ئـــەم ماوەیـــەدا بـــە دوژمنیـــەکان و نەخۆشـــیەکان و زیانـــەکان، بوێرانـــە بەربـــەرەکانێیان کـــردوە و قـــەت هاوکـــاتی ئـــەم خەباتانـــە هیـــوا و بوێرییـــان نەدۆڕانـــدوە. ئاوەهـــا کەســـانێك بـــۆ دەوروبەریەکانیان بە نموونە دەژمێردرێن.

ئێـــوە کـــە هەمیـــشە لـــە بەدبـــەختیتان، بەدچانـــسیتان، لـــە کێـــشەکانی ژیـــان، لـــە هـــەژاری ئـــابووری گلـــە وگازنـــدە دەکـــەن لـــەبیر مەکـــەن کـــە هـــەزاران کەســـی مـــرۆڤ ئاواتیانـــە وەکـــوو ئێـــوە و لـــە هەلومەرجی ئێوەدابن.

گـــەر ڕەوشـــتان ئەوەیـــە کـــە لەگـــەڵ هەرشـــتێکدا بێگانـــە بـــن و کارتـــان، هاوڕێیانتـــان، دۆخـــی سرشـــتیتان و بـــەکورتی هـــەموو شـــتێکتان بـــە خـــراپ و سـووك بێننـــە ئـــەژمار دەبێـــت هـــەوڵ بـــدەن کـــە ئـــەم ڕەوشـــتە بەگـــشتی بگـــۆڕن و ئـــاوەژووی بکەنـــەوە. لـــە هەرشـــتێك

بە چاکە باسبکەن. لەخراپترین دۆخی هەوادا وابیربکەنەوە کە هەوا ئەوتۆ خراپ نیە و باشە، گەر ئەم خووەتان ماوەیەك درێژە پێبدەن، گۆڕانێك لە ڕێبازی هزریتاندا دێتەدی. هەوای دەوروبەرتان هەمواردەکات و ژیانتان جوانتر دەکات.

پیاوێك کەخاوەن نیشانگەلێکی ئاکاری بەرجەستەیە، ناتوانێت ئیزنی تێفکرین وگوتاری نەرێنی بەخۆی بدات، قەت نالێت: "ناتوانم"بەڵکوو دەلێت: "دەتوانم" نالێت: "هەوڵی زیاتر دەدەم ئەم کارە ئەنجام بدەم" بەڵکوو دەلێت: "ئەم کارە ئەنجام دەدەم". هەر ئەم"ناتوانمانە"زیاتر لە هەرهۆکارێکی دیکە ژیانی زۆربەی گەنجەکانی فەوتاندوە، چۆنکە بیرکردنەوەی نەرێنی، ڕاڕایی و نەبوونی متمانە بەخۆ، ورەیانی لاواز کردوە و هێزیانی پەکخستووە.

ئەو گەنجانەی کە خۆ بەدەستی هرزیاتی نەرێنیەوە دەدەن، زنجیری دیلێتی دەخەنە مل خۆ و تا ڕێبازی هزری خۆ نەگۆڕن، واتە ڕەوشتی گوتار و هەڵسوکەوتی نەرێنی نەکەن بە ڕەوشتی چالاکی ئەرێنی، ناتوانن خۆیان لەو زنجیرانە قوتار بکەن.

بڕوا و باوەڕی تەواو هەڵقوڵاوی بەختەوەری و تەکووزە لەژیاندا. ڕەشبینی تەندروستی لەنێو دەبات و ورە لاواز دەکات و دەروونی هاوسەنگ هەرگیز لەچاوەڕوانی خراپەدا نیە، هیواداره کە بەردەوام لەگەڵ چاکەدا ڕووبەڕوو بێتەوە، چۆنکە دەزانێت کە چاکە حەقیقەت و ڕاستیەکی تاهەتاییە و خراپە شتێك نیە جگە لە لاوازی چاکە، هەر بەو چەشنەی کە تاریکی لە

خودی خۆیدا شتێکی سەربەخۆ ئەژمار ناکرێت، بەڵکوو بریتی لە نەبوونی ڕووناکییە، بەردەوام لە گەڕاندا بن بەدووی ڕووناکییەوە، چۆنکە ڕووناکی، تاریکییەکان لەدڵ و دەروونتان دەسڕێتەوە.

کاتێک کە دەروون دەیەوێت خراپەکانی خۆی داپۆشێت بەدبەختی و کێشەگەلی جۆراوجۆر بۆ خۆی دەخولقێنێت.

لەهەرشتێکدا لایەنە باشەکانی ببینە.

لەگەڕاندابە بەدووی تەواویەت و گەشەوە و خراپەکانی ژیان لەبیر بکەن.

٩

هێزی هزرە شادیهێنەکان

بەختەوەری شێوەی دەرکەوتووی بڕوایە. تا بڕوا و هیوا لەئارادا نەبێت هیچ کارێك ناتوانرێت ئەنجام بدرێت.

"هێلێن کلێر[٢١]"

ئەوانەی کە بەشادی و هیواوە ژیاون، گەورەترین سەرکەوتنەکانیان لەژیانەدا بەدەست هێناوە. ئەوان بوێرانە پێشوازیان کردوە لە ڕووداوە چاك و خراپەکانی ژیان و بەختەوەری و بەخت ڕەشییان بە پشوودرێژی و لەسەرخۆییەکی یەکسانەوە قبووڵ کردوە و بە لێوی پێکەنینەوە بەرەو پێش چوون.

"چارلێز کینگزلی[٢٢]"

لەخەڵکی شاددا، وزەیەکی ئافرێنەر لەئارادایە کە لەکەسە ڕەشبینەکاندا ناتوانرێت ئاسەوارێکی لێ دەست بخرێت. هیچ

---

[21]- H. keller، خاتوونێکی نووسەری ئەمریکی کە کوێر و کەڕ و لاڵ بوو.(١٨٨٠_١٩٦١).

[22]- Charles Kingsley، نووسەری بەریتانیایی(١٨٧٥_١٩١٩) لە پێشڕەوانی سۆسیالیزمی مەسیحی.

شـــتێك بـــەڕادەی بەختـــەوەری ناتوانێـــت ژیـــان جـــوانتر بكـــات، لەئازارەكانی كەم بكاتەوە و ڕێگای سەركەوتن خۆش بكات.

گـــەر گریمانـــە بكـــەین كـــە كەســـێكی شـــادمان لەگـــەڵ كەســـێكی خەفـــەتباردا هـــەردووكیان خـــاوەن بەهرەیـــەكی یەكـــسان بـــن دەبێـــت بڵـــێین كـــە لانیكـــەمی كـــارداى كـــاری یەكـــەم بەپلـــە زۆرتـــرە لـــە دووهـــەمی_ شـــادی سەرچـــاوكەی زاینـــدەی دەروونـــە. هەتوانێكـــە كە ئازارەكان، كلۆڵیەكان و ڕووداوە ناخۆشەكان سارێژ دەكات.

مەكینـــەی بوونیـــەتی كەســـی شـــادمان بەپێـــچەوانەی كەســـی بەپـــەژارە و خەفـــەتبار بـــەزوویی ناســـووێت، چـــۆنكە بیرەكـــانی كەســـی دوایـــی چـــەرخە ناســـكەكانی مەكینـــەی بوونیـــەتی دەجاوێتەوە و لە مەودای ماوەیەكی كەمدا دەیسووێت.

دكتـــۆر ســـاندرێس دەڵێـــت: "لەپێـــشگیریكردن لـــە نەخۆشـــیە دژوارەكـــان و چـــارەكردنیان، شـــادی یەكێكـــە لـــە هۆكـــارە ئیجگـــار گرنگـــەكان، زۆربـــەی كـــات دەرمانـــەكان دوای چـــاكبوونەوەیەكی دەســـتكرد و زووتێپـــەڕ دژكردەوەیـــەكی لاوازكـــەر بەرهـــەم دەهێنێـــت. بـــەلآم شـــادی كاریگەریـــەكی بـــەردەوام پێكـــدێنێت كـــە لەهـــەموو جێگایـــەكی لەشـــدا ڕەنـــگ دەداتـــەوە. شـــادی چـــاوەكان ڕوونـــاك، ئەنـــدام قـــۆز و ناســـك و هـــەنگاوەكان پتـــەو دەكاتـــەوە. دەنـــگ ســـافتردەكات و تـــەواوی هێـــزی حـــەیاتی هانـــدەدات بـــە چـــالاكی. لەكەســـە شـادمانەكاندا ســووڕی خـوێن خێراتـرە، هـەوا چـاكتر دێتـە سـيەوە، تەندروســتی و ســلامەتی لــە لەشــدا بــنج دادەكوتێــت و نەخۆشی شكست دەخوات."

نزیکـەی دەسـاڵی پـێش جوتیارێـك لەخـەڵکی ئالاباما لـەکاتی شـێفبڕیندا تووشـی خوێنڕێژیـەکی تونـد وخێـرا بـوو. بەڕادەیـەك خـوێنی لەلـەش ڕۆیـشت کـە پزیـشك لـە زینـدوو مانـەوەی هیـوابڕاو بـوو. جوتیـار وەڵامـی پێدایـەوە کـە هێـشتا خـۆی بـۆ مـردن ئامـادە نـەکردوە و لەجێگاکـەی خۆیـدا بەشـادمانیەکی زۆرەوە کەوتـە پێکەنین و سوحبەتکردن.

دوای ئەوەیکـ پێکـەنین وسـوحبەتەکان چـەند کاتـژمێرێکی خایانـد، جوتیـار نەختەنەختـە وزەیـەکی بەدەسـت هێنـاوە. لەکۆتاییـدا لـەجێگای نەخۆشـی هەسـتایەوە و وەك پێـشووتری بـووەوە بـە کەسـێکی تەندروسـت و بـەهێز، و هێـشتاش بـە هاوڕێکـانی خـۆی دەڵێـت: "گـەر پێنەکـەنیبام و سـوحبەتم نەکردبایە بەدڵنیایەوە مردبووم."

ژمـارەی ئەوکەسـانەی کـە بەپێکـەنین خۆیـان دەربـاز کـردوە زۆر زۆرە. هـیچ دەرمانێـك کاریگـەرتر نیـە لـەوازهێنان لـە ناڵـە و گلـەیی و گازنـدە و دەسـتەوداوێن بـوونی پێکـەنین و شـادمانی. کاتێـك کـە لەکەسـێك یـان شـتێك گلـەی و سـکاڵا دەکـەن دەبـێن بـزانن کـە دانپێـدانانی ئاماژەگەرانـە بـە ئـازار و ڕەنجـی خـۆدا دەکـەن. سـکاڵاکردن نیـشانەی ئەمەیـە کـە بـەزیووین بـە دوژمنـەکانمان. باشـترین ڕێگاچـارەی دەربـازکردنی بەختـەوەری خـۆ لەکارتێکـەری دوژمنـەکان ئەمەیـە کـە نکـووڵی لـە بوونیـان بکـەین و کەسـایەتییان لە مێشکمان بخەینە دەرەوە و تووڕی بدەین.

یەكێك لە بیرمەندە مەزنەكان گوتوویە: "تائەوپەڕی توانا هەوڵدەدەم كە لەهیچ شتێك بێزار و ماندوو نەبم و هەر ڕووداوێك كە بۆم دێتەپێشەوە بەخۆشڕوویەوە پێشوازی لێبكەم. وەها هەڵسوكەوتێك بە ئەركی هەموو كەسێك دەزانم و كەسانێك كە بەپێچەوانەی ئەمەوە هەڵسوكەوت دەكەن، بەگوناحكار دەژمێرم."

سیرجان لۆبۆك[23] وەهای نووسیوە: "بەبڕوای من گەرمامۆستاكانمان بەجێگای ئەمەیكە پێمان بڵێن ئەنجامدانی ئەرك بەختەوەرییەكی گەورەیە، دەیانگوت: بەختەوەربوون ئەركی ئێمەیە، دۆخی دونیا زۆر باشتر لەمە دەبوو. چۆن بەختەوەری هەركەس یارمەتی بەختەوەری خەڵكانیدی دەكات، هەموومان ئەركمانە كە تائەوپەڕی توانا بەختەوەر ببینەوە."

هیچ شتێك بەڕادەی مێشكێكی دڕەوشاوە یارمەتی تەندروستی و بەختەوەری ناكات. كاتێك كە مێشك لەسەر شەوق بێت، چالاكی تەواوی ئەندامانی ژیانی سروشتی و نۆرماڵە و لە تەواوی بەشەكانی لەشدا تەكووز و تەندروستی فەرمانڕەوایە. مێشكی ڕوون زۆر زیاتر لەمێشكێكی ئاڵۆز ئەرك ئەنجام دەدات، بیری ڕووناك بەردەوام سەرەڕای باكان و زیانەكان، سەركەوتن بەدەست دێنێت. كارێك كە بەیارمەتی

---

[23] Sir john lobobock، سەرپەرشتی بانك و سەرۆكی زووری بازرگانی ئینگلیس(١٨٣٤_١٩١٣) كە پەرتووكگەلێكی بەزمانی ساكار لە زیندەوەرناسی و هەروەها چەند كتێبێكی ئاكاری و پەروەردەیی نووسیوە.

مێـشکی ئـــارام و هاوســـەنگ ئـــەنجام ببێـــت، بـــێ کـــەموکوڕی و شـیاوی بەرگەگرتنـە. تەواویـەت، هـەر بەوچەشـنەی کـە لـەکارەکانی کەســـی ماتـــەمگرتوو و نیگـــەرانی هێنـــەردا نابینرێـــت، لەگـــەڵ ناخۆشـحاڵی، پەرۆشـی یـان ئێرەییـشدا لەجێگایەکـدا کۆنابێتـەوە. کەســـی تاوانبـــار ناتوانێـــت بگـــات بـــە تەواویـــەت وگەشـــەکردن. چـۆنکە کەسـێك کـە ویـژدانی پاکـە دەتوانێـت دەسـتی پـێ ڕابگـات. لەوجێگایـــەیڕا کـــە ئاســـەوارێك لەمەزنایـــەتی، دروســـتی و پـــاکی مەبەست نیە، تەواویەت و گەشە ڕێی تێناکەوێت.

کەســـی شـــادمان لـــەکارەکانی خۆیـــدا ســـەردەکەوێت چـــۆنکە هـەموو پێیـان خۆشـە کـە لەگـەڵ خـەڵکانی لەسەرشـەوقدا پێوەنـدی دۆسـتایەتی ببەسـتن. کەسـی دەمەقاڵـە دۆسـت، تـووش و تـووڕە و قیـچمەز، بەهەرڕادەیـەك کـە لەکارەکانیـشیدا لێهـاتوو بێـت، هـەموو لەدەســـتی هەڵـــدێن. مـــرۆڤ تەنانـــەت گـــەر لـــەبواری مـــادی و ئابووریـشەوە بـۆی بەسـوود نـەبێت پێـی خۆشـە کـە لەگـەڵ کەسـانی خدەپەسەندا لەپێوەندیدا بێت.

ئەمڕۆکـــە دنیـــا تووشـــی زریـــانی کـــار و بەرژەوەندییـــە. لەئـــەمریکا، ژیـــان شـــێوەیەکی گرتووەتـــەخۆ کـــە تاهەنووکـــە لـــە مێـژووی جیهانـدا بـێ وێنەیـە. لـەنێوان ئـەم زریانـەدا، مـرۆڤ خـۆی ئاتـاج دەبینێـت کـە هەناسـەیەکی ئاسـوودە هەڵکێـشێت و دەمـاری خـــۆی ســـاتێك لـــەژێر ئەوگوشـــار و هەڵـــچوونەی کـــاردا ئـــازاد و ئاســـوودە بکـــات. زەمانێـــك کـــە لەگـــەڵ کەســـێکی لەسەرشـــەوق و بـــەڕێزدا ڕووبـــەڕوو دەبینـــەوە هەســـت دەکـــەین کـــە دەڵێـــی لـــەنێوان

گـەرمای تاسـێنەری هاوینـدا شـنەیەکی هـێمن لـەزەریاوە دەدات بەڕوخـسارماندا، بەخۆشـحاڵیەوە پێـشوازی لێدەکـەین. چـۆنکە وەهـا کەسـێك بـۆ ماوەیـەکی کەمـە دەبێتـە هـۆی ئـەوەی کـە ماندوویەتیەکانی هزریمان لەبیربکەین.

لەگونـددا، خـەڵکی بـەمانگان چـاوەڕوانی بازرگـانێکی بگـەڕی خـۆش هەڵـسوکەوت و دەم بەپێکـەنین دەکـەن، بازرگانـە شـادمانەکان زۆر ئاسـانتر دەتـوانن کاڵاکـانی خۆیـان بفرۆشـن. کەسـانێك کـە دەسـت دەدەنـە کارەگەورەکانـەوە دەبێـت خۆشەویـستی و خدەپەسـەندی بـە یاسـای ژیـان بەئـەژمار بهێـنن و هەوڵبـدەن کـە خۆشەویـستی بەدەسـت بهێـنن. ڕۆژنامـەوانان بـۆ وەیکـە بتـوانن چـاوپێکەوتکەلێکی سـەرنجڕاکێش ئەنجامبـدەن، هـەواڵێك بەدەسـت بێـنن و ڕووداوە شـاراوەکان خۆیـا بکـەن، پێویستیان بەوەیە کە هاوڕێیانێك بدۆزنەوە.

هـەموو دەرگاکـان بـەڕووی کەسـی دەم بەپێکەنینـدا کراوەیـە و کەسـی شـادمان هـەموو جێگایـەکی لەدەسـتدایە. بـەڵام کەسـانی ڕووگـرژ و تـووش و تـووڕە بـۆ چـوون بۆجێگایـەك ناچـارن فـشار بێـنن بۆدرگـای داخـراو. باشـترین کارەکـان، ئـەو کارانەیـە کـە بـە ئـەدەب و ئاکارباشـی و بەشـادمانی و خـۆش خولقیـەوە ئـەنجام درابێت.

فەرمانبـەران گـەر لەسەرشـەوق و خۆشـخووبن، زووتـر دەچـنە سـەر و زووتـر سـەردەکەون کـە مووچـە و پلـەی خۆیـان بەرنەسـەر و

هاوکات وجوود و بوونیەتیشیان لەو شادمانیە بەڕادەی پێویست بەهرەمەند دەبێت.

بەڕێز ئمووری بێل ڕووداوێک کە بۆخۆی پێشهاتووە بەم شێوەیە دەگێڕێتەوە:

"بڕیارمدا هێزی شادمانی و ڕووکراوەیی لەبارەی خۆمدا ئەزموون بکەم. بەم بڕیارەوە ڕۆژێک بەیانی کەوتمەڕێ بۆ ڕۆیشتن بۆ نوسینگەی کارەکەم. لەمێژبوو خەمبار و داگیرابووم. بەخۆمم گوت: چەندجارێک سەرنجمداوە و بینیومە کە شادمانی و خۆشحاڵی دیکەی خەڵکی هێز و دڵخۆشیم پێدەبەخشێت. دەبێت بزانم داخۆ منیش هێزم هەیە کە وەها کاریگەریەک لەخەڵکیدا دابنێم یان نا؟

لەنێوڕێگادا بڕیاری خۆشحاڵی و شادمانیم لەلای خۆمەوە دووپات دەکردەوە و هەوڵم دەدا خۆم قایل بکەم کە کەسێکی بەختەوەر و خۆش شانسم. لەژێر کاریگەری ئەم هزرەدا هەستم کرد کە جەستەم ئاسوودەتر بووە، دەڵێی باڵم دەرهێناوە و لەهەوادا هەڵدەفڕم. بەپێکەنینەوە ڕوانیمە دەوروبەرمدا و هەستم کرد لەشێوە و ڕوخساری دەوروبەریەکانمدا نیشانەی ناخۆشحاڵی، پەرۆشی و کەسەری دیارە. زکم پێیان سووتایەوە. ئاواتم دەخواست کە لەو ڕووناکیەی کە لەدەروونمدا لەئارادایە، بەشێکیان پێ ببەخشم. چوومە ژووری کارەکەم، بە وەها شادمانیەکەوە سڵاوم لە کچە ژمێریارەکە کرد کە لەبەرئەوەیکە بەشێوەی سروشتی مرۆڤی لەسەرشەوق نەبووم_ لەکاتی

ئاسایيدا گەر بە نرخی لەدەستدانی ژیانیشم بوایە، وەها کارێکم نەدەکرد_ خێرا گەرمی و بەسۆزی لەنێوانماندا بە دیارکەوت و سەرانسەری ئەو ڕۆژەش ئەو وەکوو من بەخۆشحاڵیەوە لەم بەرو ئەوبەرەوە دەئاخافت و من تێگەیشتم کە شادمانیم بۆ ئەویش تەشەنەی سەندوە.

سەرۆکی ئەو کۆمپانیایە کە شوێنی کارەکەم بوو، لەوکەسانەی بوو کە هیچ کاتێك سەری لەسەر کارەکەی بەرز نەدەکردەوە و خوویەکی ئیجگار توندی هەبوو. لەبارەی کارەکەمەوە وەها هۆشدارێکی توندی پێدام کە گەر لە ڕۆژەکانی دیکەدا بوایە بەسەختی دەرەنجام و دڵم دەشکا چونکە ئیجگار هەستیارم. بەڵام ئەو ڕۆژە لەبەر ئەوەیکە بڕیارم دابوو لەهیچ ڕووداوێك نیگەران نەبم بەڕێز و شادمانیەوە وەڵامم پێی دایەوە کە چرچی نێوچاوانی کرایەوە. و ئەمە دووهەمین ڕووداوی ئەو ڕۆژەی من بوو. تا ئێوارەی ئەو ڕۆژە هەوڵمدا لەژووری کاردا شادی خۆم و دەوروبەرەکانم بپارێزم و لەم کارەدا سەرکەوتم.

لەوپانسیۆنە(ماڵ و شوێنی ژیانە)خێزانیەی خۆمدا کەنیشتەجێ بووم، هەر ئەم ئەزموونەم درێژەپێدا. لەڕوخساری کەسانێکدا کە پێشتر لەوجوودیاندا شتێکم جگە لە ساردی و ناهۆگری نەبینیبوو، نیشانەکانی گەرمی و هاوڕێیەتی دەرکەوت. ئەم ئەزموونە بڕوامی لەم بابەتەدا زۆرتر بەهێز کردوەتەوە.

لەئاکامـدا بـە ئەزموونـە جۆراوجۆرەکانمـەوە بـەوە گەیـشتم کـە بـەم کـار و هەنگاوهەڵگریانـە دەتـوانم خـۆم شـادمان بم و شـادمانی بـەگوێی دەوروبەریەکانیـشمدا بـدەم. کەوایـە لێـرەدا دەبێـت بـەخۆتان وەهـا بڵـێن: "دەمـەوێت گـەر کارەکانیـشم ڕێکوڕاسـت نـەبێت، بەشـادیەوە بـژیم و شـادی بـدەم بـەگوێی تـەواوی دەوروبەریەکانیـشمدا، سـەرەڕای قـژە گـەنم و جۆیەکانیـشم گـەنج دەمێنمـەوە." گـەر بـەم شـێوە هزریـەوە هەڵـسوکەوت بکـەن دەبیـنن کـە خۆشـحاڵیە جۆراوجۆرەکـان لـە دەوروبەرتانـدا وەك پـشکۆی گـوڵ دەکرێتـەوە. هـەرگیز بـێ هـاوڕێ نـابن و ئاشـتی و هـێمنی بەردەوام لە دەروونتاندا زاڵ دەبێت."

دنیـا بەڕادەیـەك پـڕە لەخـەم و کەسـەرەکان و نەخۆشـیەکان کـە بۆلێکـدادڕینی هـەورێکی ڕەش کـە سـەرگیانی داگرتـووین پێویـستیمان بەهـەتاوێك هەیـە. دنیـا پێویـستی بەمرۆڤـە شـادی بەخـشەکان هەیـە، پێویـستی بـە ڕاهێنەرانێکـە کـە هـێمنی و خۆشحاڵی بپژێنن و هیواو بوێری بدەن بەگوێیدا.

دەروونـی شـادمان سـامانگەی پڕبایـەخی سـامانە، خـووی خـۆش میراتێکـی گەورەیـە، چـۆنکە ئاشـتی و ئـارامی بـەردەوام لەگەڵیداهاوڕێیـە، ڕووناکیەکـەی سـێبەرەکانی دەوروبـەرەکان دەڕەتێنێـت، دڵەخـەمبارەکان ڕوونـاك دەکاتـەوە. هێزەکـەی تەنانـەت خۆشـحاڵی و جەربـەزە دەدات بـە بێهیواکـانیش. بەتایبـەت گـەر خۆشـخوویی لەگـەڵ مێریڤـانی و ڕێـز و جـوانی ڕوخـساردا هاوڕابێـت، هـیچ بەرئـەنجامێك لەسـەر زەوی ناتوانێـت

لەگەڵیدا شیاوی هەڵسەنگاندن بێت. بەدەست هێنانی ئەم بەهرە بەنرخە ئەوەندە دژوار نییە، ڕوخساری مێریڤان بریتییە لە ڕەنگدانەوەی دەرەکی دڵێکی پڕ لە تین و لەسەر شەوق. هەتاوی دەروونی، سەرەتا نەك لەشێواز و ڕوخساردا بەڵکوو لەدەروونەدا هەڵدێت و لەوێوە لەبیچمدا ڕەنگدەداتەوە. پێکەنینێکی جوان و شیرین کە بریقە و ڕاکێشی دەبەخشێت بەڕواڵەت شتێك نییە جگە لە گۆشەیەك لە تیشکی ئەو هەتاوە دەروونییە.

هەر بەوشێوەی کە هەتاو تاریکی و ڕەشییەکان ڕادەماڵێت، کەسانی شادمانیش لەدڵی خەڵکیدا خەم و کەسەر و خەفەت و گومان و مالیخۆلیا(خەیالاّتی پڕوپووچ) دەسڕنەوە. کەسە شادمانەکان کاتێك دێنە کۆڕێکەوە کە خەڵکێکی خۆخۆر لەوێدا کۆبوونەتەوە، وەك هەتاوێك کە لەنێوان هەورەکاندا بدرەوشێنەوە تیشکهاوێژی دەکەن. هەرکەسێك لە دیدار و چاوپێکەوتن لەگەڵ ئەم کەسە تازەهاتووەدا هەست بە چێژدەکات. قفڵی زمانەکان هەڵدەگیرێ و قسەکردنێك کە تائەوکاتە سەرد و بێ گیان بوو، لەپڕدا گوڕ و تین دەگرێت و شوێنەکە سەرڕێژ دەبێت لە شادمانی و خۆشحاڵی.

"گشتاندنی شادی" یەکێك لەوگەورەترین خزمەتانەیە کە دەتوانن سەبارەت بە خۆتان و هاوڕێیان و ناسراوەکانتان ئەنجامی بدەن. لەهەنگاو هەڵگرتنەکانتان، لە پیشەتان و لە پێوەندی کۆمەڵایەتیتان، ئەم ڕێچکە هزرییە زیاتر لە هەر هەڵسوکەوتێکی دیکە بەکەڵتان دێت. پیشەکان بەبێ ئەوەیکە

ئێوه بڕۆن بەدوویاندا بەپێی خۆیان دێنە بەردەستان، هاوڕێیان هەڵدەستن بەگەڕان بەدووتاندا و کۆمەڵگا تەواوی درگاکانی خۆی بەڕووتاندا دەکاتەوە. سروشتی شاد خاوەن هێزی ڕاکێشەرە. ئەم هێزە بریتییە لەمەگناتیسێک کە هەموولایەنە چاکەکانی ژیان بەرەولای خۆی ڕادەکێشێت. خۆتان ناچاربکەن کە لەگەڵ هەرکەسێکدا پێوەندی دەگرن، بەس تایبەتمەندی باش و هەڤیازی ئاکاری و دەروونی ئەوببینن و ئەم خەسڵەت و هەڤیازیانە لەمێشکی خۆتاندا گەورەتر بکەنەوە.

ڕاسکین[24] دەڵێت: "بە کەمووکورتییەکانی خەڵکانیدی مێشکی خۆتان ماندوومەکەن. لەگەڵ هەرکەسدا کە چاوپێکەوتن دەکەن تەنیا لایەنە باش و بەهێزەکانی ببینن. بەڕێزەوە پێشوازی لە خوو و ئاکاری خەڵکانیدی بکەن و تاپەڕی توانا لاسایی ئەو خووانە بکەنەوە. لەم حاڵەتەدایە کە خەوشەکان و کەموکوڕییەکانتان وەک گەڵاخەزانەکان دەوەرێتە زەوی." گەر بتوانن بەوردی ئەم بابەتە لەمێشکی خۆتاندا جێگابکەنەوە کە هەرگیز لەکەسێک وردە ناگرن و تەنانەت گەر بچووکترین خوویەکی خراپیشی نەبێت لەپشتەسەریەوە خراپەی ناڵێن، ژیانتان زۆرخۆشتر دەبێت، هەرکەسە ڕواڵەتی ئاشتی و یەکرەنگیتان پێ پیشاندەدات و هەرکەس هەوڵدەدات کە لەگەڵتاندا پێوەندی هاوڕێیانە ببەستێت.

24- John Ruskin، نووسەر و ڕەخنەگری بەریتانی(١٨١٩_١٩٠٠)کە چەند کتێبیشی لە خەبات لەگەڵ گەندەڵیە کۆمەڵایەتیەکاندا نووسیوە.

لەحاڵەتێکــدا کــە خــووبگرن کــە هەمیــشە تــەنیا لەلایەنــە ڕوونــەکانی هــەر ڕووداوێــك بــڕوانن، بەســاکاری لــەوە دەگــەن کــە لەســەرزەوی خراپەگــەلێکی ئیجگــار کــەم لەوانەیــە بدۆزرێتــەوە کــە زیــانێکی بــەحاڵ ئێوەهــەبێت و تــازە زۆربــەی خراپــەکان ناتوانرێــت بگــۆڕدرێن بــۆ چــاکە. لەڕاســتیدا پــەردەی بەدڕوخــساری کــە سەرسروشــتی چــاکەتانی داپۆشــیوە دادەکــەوێت و ڕەوشــتگەلێکی خــراپ لەشــێوەی ڕەخنــە و ســکالا لــەبیرتان دەچــێت و خۆشــترین خێر و بەهرەکانی سەرزەوین دەبێتە هی ئێوە.

لەسەر شەپۆلە تاریکەکانــەوە
هەتاو بەدەست بێنن! مەناڵێنن
ژیــان دەریایــەکی پــڕ لەزریانــە کــە لەهەرجێگایەکیــدا
لەوانەیە لەگەڵ شەپۆلەکانیدا ڕووبەڕو ببیەوە.
شەپۆلەکان لابدەن و تێپەڕبن! ڕاوەستن!
هەڵکشان و داکشان تێپەڕبکەن.
لەکەناری یەکیدی
هەتاوێکی جوان دەبینن.
بــاس لــە بەختەوەریەکانــەوە بکــەن! دنیــا بەڕادەیــەك پڕلــە خەفەتــە کــە پێویــستیەکتان بــە هــەڵگرتنی خــەمی خۆنیە.
هیچ ڕێگایەك بەگشتی دژوار و هەڵەموت نیە.
سەیری لایەنە دروست و ڕوونەکان بکەن!

دەروونتـــان بـــەهۆی کـــاری بـــەردەوام، ناخۆشـــحاڵی
کەسەرەوە ماندووییە.

بـــۆ پـــشوو بـــاس لـــە دروســـتیەکان و ڕوونیەکانـــەو
بکەن!

"ئالاویلێرویلکاکس

١٠

ڕەشبینی وردوخاش بکەین.

دەبێت بەگشتی ڕەشبینی لە زەینییەت و
وشەدانی خۆماندا تووڕدەینە دەرەوە. چونکە
وشەی ڕەشبینی تەواوی ئەو شتانەمانە
دێنێتەوە بیر کە دەبێت لە ژیانمان دووری
بخەینەوە.

"ئاگسێن پرۆگنی"

ئەوانەی کە تین و تاوی نەرێنیان هەیە قەت لەهیچ کارێکدا سەرناکەون، لەوانەدا شادمانی لەکایەدا نیە، تەنیا داماوی. بێهێزی و ناتەوانی و بەدفەڕی دەبینرێت. لەهەرشتێك کە بینیویانە خراپەبێژی دەکەن. بەهەرتمی لە خراپەی زەمانە، کێشەی کارەکان، ناتەندروستی، بێ پارەیی وهتد دەم بەسکالان، لەم بوارەوە هێزی چالاکی خۆیان کەمدەکەنەوە و دەکەونەژێر کاریگەری هزرە ناڕەواکانی خۆیانەوە.

کەسێك کەشێوە بیری ڕووخێنەری هەیە و تێفکرینی وی بەردەوام لەدەور وشەکانی تێکدان و خراپکردندا دەخولێتەوە،

بەرەبــەرە دەبینێــت کــە هێــزی چــێکەر وئافرێنــەری بوونیــەتی کــز دەبێــت و لەنێودەچــێت، لەبــەر ئەوەیکــە توخمــە خولقێنــەرەکان دەتــوانن لەشــوێنگەیەکی نــەرێنی و خراپــدا پــەروەردەبن، کەســە ڕەشــبینەکان بــەردەوام مــەحکوومن بەمــەی کــە لەپلــەکانی خــوارەوەڕا بمێننــەوە و لەگــەڵ بێهێــزی و ناتوانیەکانــدا دەســتەویەخەبن، شــەپۆلەکانی ژیــان بــەردەوام بــەرەو دواوەیــان دەبات.

هــاوڕێ گەنجەکــەم! گــەرخۆت بدەیتــە دەســت هــزرە نەرێنیەکانــەوە، ئەوئاواتانــەی کــە لــەبارەی داهــاتووی درەوشــاوەوە هەتــە بەنــەزۆك دەمێننــەوە و ژیانــت ژاراوی دەبێــت. ڕەشــبینی بەختــەوەری لــەژیانت دەڕفێنێــت و متمانــە بــەخود لــە بوونیەتتــدا دەکوژێــت. بــەجێگای ئەمەیکــە دەســەڵاتداری چارەنووســی خــۆت بیت دەبیتە دیلی چارەنووس.

هێــزو توانــایی کــار لــە کەســانێکدا کــە بــڕوا ومتمانــەیان بــەخۆ هەیــە گەشــە دەکــات، بۆهــەرکارێك کــە پێــی هەســتی، تــەنیا لەســێبەری بــڕوا بەســەرکەوتندا، دەتــوانی تێیــدا ســەرکەوتووبی، خەریتــەی ســەرکەوتن ســەرەتا دەبێــت لەمێــشکی خۆتــدا گەڵاڵــەی بکــەی و فــۆرم و حاڵــەتی حەقیقــەتی پێبــدەی، ویــستن توانینــە. ســەرەتا دەبێــت بتــەوێت و دوایــی جێبــەجێ بکــەیت. هــەر شــتێك کــە بەرلــەوەی بیکەیتــە واقیــع و شــێوەی مــاددی پێبــدەی، لەمێــشکی خۆتدا دایبڕێژیت.

گـەر بێبڕوایـی و ڕاڕایـی لەهزرتانـدا جێگـرەوە بـووە، ئەرخـەیان بـن لەودنیایـەی کـە دژی شـێوازە هزریەکەتانـە، هـیچ بەهرەیـەك نابـەن. کـەس ناتوانێـت لەسـنوورێك کـە بۆخـۆی دیـاری کـردوە بـچێتە پێـشترەوە. هەرکـەس کـەخوازیاری گەورەییـە، نابێـت خـۆی بەبـچووك بـژمێرێت. دەبێـت هـەموو هـزرە نەرێنیـەکان بـسپێرێتە دەسـت بـا. یەکـەم هـەنگاو لـە ڕێگـای سـەرکەوتندا بـڕوا بەسـەرکەوتنە. مـرۆڤ دەبێـت لەبەرانبـەر خـودی خۆیـدا بـە ئـیرادە و قایمیـەوە دووپـات بکاتـەوە کـە چـی دەوێـت و تـا چ ڕادەیـەك توانای ئەنجامدانی هەیە.

گریمـان کـە منـداڵێك کـاتی بـەیانی دوای ئەوەیکـە لـەجێگا نوسـتنەکەی چـاودەکاتەوە وەهـا بڵێـت: "لـەجێ خەوەکـەم نایەمـەدەر و بێـسوود هـەوڵ نـادەم کـە بێمـە دەرەوە." لـەم حاڵەتـەدا گومـانی تێدانیـە کـە ئەومنداڵـە تاماوەیـەك کـە بڕیارنـەدات بەهاتنـەدەرەوە لـە جـێ خەوەکـەی و لەسـەرکەوتنی خـۆی دڵنیـا نـەبێت، ناتوانێـت هەڵـسێتەوە. گـەر منـداڵێك خـوو بگرێـت کـە دوای ڕووبـەڕوو بوونـەوە لەگـەڵ هەرکارێکـدا بڵێـت: "سـەرکەوتن بەدەسـت نـاهێنم. خـۆم هەسـت دەکـەم کـە نـاتوانم و هەوڵـدانم بێـسوودە!" و بـەم شـێوە هـزرەوە پـەروەردە بێـت، دژوارە بتـوانین بڵێین کە لەژیاندا سەرکەوتن بەدەست بهێنێت.

قوتابیـەك کـە بڵێـت: "نـاتوانم فلانـە وانـە لەبەربکـەم و لەتاقیکاریـدا ڕەت دەبمـەوە" و خـوو بگرێـت بـەم شـێوە بیرکردنەوەیـە، بەدڵنیاییـەوە وانەکـەی فێرنابێـت و لەتاقیکاریـدا

ڕەت دەبێتەوە. خووگرتن بە"ناتوانم"گوتن نەختەنەختە لەمێشکدا بنج دادەکوتێت، درێژخایەن دەبێتەوە، زاڵ دەبێت بەسەر ژیانیدا، هەم متمانە بەخود دەفەوتێت و هەم تواناییەکانی دەسڕێتەوە.

پێچەوانەی ئەم بابەتە لەبەرچاوبگرین. گەنجێك کە توانایی خۆی لە ئەنجامدانی کار، لەمێشکی خۆیدا کردوەتە ئالترناتیڤ و جێگرەوە، بەهەر ڕادە کە لەگەڵ پەڵپ و بەرگری زیاتردا ڕووبەڕوو ببێتەوە، توانایی و بەهرەی زۆرتر دەبێتەوە و لەئاکامدا، ئەم زۆربوونە بەرەو سەرکەوتنی دەبات.

پارێزەرێکی دادگا گەر زۆربەی کات لەبارەی پزیشکی یان ئۆتۆمۆبێل و سەیارەوە بیربکاتەوە ناتوانێت لەڕشتە و بوارە پسپۆڕییەکەیدا بگات بەپلەیەك. چۆنکە ئەودەبێت زەینی خۆی تایبەت بکات بە یاساکانەوە و بنەمای یاساکان بە باشی لەمێشکی خۆیدا جێگرەوە بکات. کەسێك کە مێشکی بەسەرنجدانی زۆر بە مەسەلە دوور لە لێزانییەکانی خۆی ماندوودەکات لەهەر پیشەیەکدا کەبێت ناتوانێت بەرەوپێشەوە بچێت. لەم حاڵەتەدا چاوەڕوانی کردەی بتەو و تەندروست لەکەسێك کەخۆی داوەتە دەستی هزرە لاواز و مردوەکانەوە، گاڵتەجاڕانە دەگاتە بەرچاو.

تائەوکاتەی کە بڕواتان بە کەموکوڕی خۆتان هەیە، ئەم لاوازییە چ مادی بێت و چ پێوەندیدار بێت بە واتایەتی و بە مێشکەوە، خۆتان لەپلەی مرۆڤانەی سروشتی هێناوەتە

خــــوارەوە و لەئايـــديال و ئامـــانجى خۆتـــان نزيـــك ناكەونـــەوە. زۆربـــەى كەســـەكان كاتێـــك كەدەچـــنە نێـــو گۆڕەپـــانى ژيانـــەوە، خۆيـــان بـــە كـــز و بێهێـــز دێتەبەرچـــاو. ئايـــا بـــەم شـــێوە بيركردنەوەيەوە دەتوانرێت هيوا بەسەركەوتن هەبێت؟

كـــچێكى گـــەنج بێننـــە پـــێش چـــاو كـــە بـــڕواى بەناحـــەزى ڕوخـــسارى خـــۆى هەيـــە و ئـــەم بابەتـــە هـــەر سـات لەبەرچـاوى وێنـا دەكـات بـەڵام هاوكـات خوازيـارە كـە بگاتـە بـاڵاترين پلـەى جـوانى مـــادى و واتـــايى و ئێـــستا ئەوەيكـــە گـــەر ئـــەو بەڕاســـتى ئـــاواتى جوانبـــوونى هـــەبێت دەبێـــت لەهـــەناوى خۆيـــەوە جوانيـــەكى ئايـديالى وێنابكـات و هەوڵبـدات كـە خۆشـى هاوشـێوەى بێـت. لـەم حاڵەتـەدا نـەك تـەنيا بـە جـوانى مـاددى، بـەڵكوو بـەجوانى واتـاييش دەگـات. بـەڵام گـەر بـەردەوام بـير لـە ناحـەزى خـۆى بكاتـەوە و لـە بەدچانـــــسى و بەدبـــــەختى خۆيـــــەوە بناڵێنێـــــت جـــــوانى بانگهێشتەكەى بەدى ناهێنێت.

كـــوڕان و كـــچانێكى جـــوانى زۆردەبيـــنم كـــە بـــەهۆى نـــەبوونى متمانـــە بـــەخۆ نـــاتوانن لەپيـــشەكانى خۆيانـــدا گەشـــە بكـــەن. ئـــەم ســـێبەرانە، ئـــەم خەياڵاتـــە و ئـــەم دوژمنانـــەى بەختـــەوەرى لـــەبيرى خۆتـــان ڕاوبنـــێن، چوارچـــێوە وكەشـــى بێهيـــوايى تێپـــەڕێنن و بگـــەن بـــە لوتكـــەى دەســـەڵات و جـــوانى. بـــەم گوژمانـــە لەژيانـــدا لـــە كارگـــەلێكى ئافرێنەرانـــەدا ســـەركەوتن بەدەســـت دێـــنن، بـــۆ خۆتـــان دەبن بە كەسايەتيەك.

گەرخەڵكی تەنیا بۆجاریکیش بووبێت، دەیانتوانی لە كاریگەریە تێكدەرانەكانی هزرەكانی پێوەندیدار بە داماوی و ناتەوانی بگەن، ئیدی بەدرێژایی تەمەنیان ئەم هزرانەیان ڕێ نەدەكردە خۆوە. گەر كەسێك بڕوای بە بەدچانسی خۆی هەبێت، ببێتە دیلی داماوی و كڵۆڵی و بیر بكاتەوە كە ناتوانێت وەك خەڵكیدی لە كارەكانیدا سەركەوتووبێت، قەت ئەو تواناییەی نابێت كە ئازاد و بەختەوەر ژیان بكات و گەشەو پێشڤەچوون بەدەست بێنێت. كەسێك كە لە بەهرە و تواناییەكانی خۆی دڵنیانیە و لەسەر ئەو بڕوایەیە كە وەك خەڵكی دیكە سەركەوتوو ساماندار نابێتەوە، كەوایە ئیدی بەپاڵپشتی چ هێزێك لەگەڵ لەمپەرەكانی ژیاندا خەبات و بەربەرەكانێ بكات؟ وەها كەسێك وزە و كۆششێكی بەردەوام كە بۆ دەربازبوون لە دۆخێكی دژوار پێویستیە ناتوانێت بەكاربێنێت، چۆنكە بڕواناكات كە چارە و ڕەوانەوەی كێشەكان لەدەستی خۆیدایە و لەخودی خۆیدا خاڵێكی پاڵپشتی نادۆزێتەوە. بەردەوام لەبیر هەژاری و داماویدایە، بەردەوام لەهەژاریەوە قسەدەكات و هەژارانە هەڵسوكەوت دەكات تەنانەت لەخەونیشدا خەو بە نەداریەوە دەبینێت و دوایی لەخۆی دەپرسێت كە بۆچ نەدارە و وەڵامێك دەستەبەرناكات. ئەم كەسە خۆی بە كەسێكی نەرێنی بارهێناوە. هەموو دەرفەت و توانایی و هەلومەرجەكانی لەخۆی دوور كردوەتەوە و تەنیا درگاكانی ناكامی بەڕووی خۆیدا

کردوەتـەوە و توانـایی ڕاکێشانی ئـەو هێزانـەی کـە دەتـوانن لـە دەربازکردنی لەم دۆخە دژوارەدا کاریگەربن لەدەست داوە.

ژمارەیـەك لەخـەڵك بـیری نەخۆشـییان بـە وەهـا هێـز و بڕشـتێکەوە لەمێـشکی خـۆدا جێکردوەتـەوە کـە بەلەشـێکی تەندروسـتەوە تـەنیا بـەهۆی ئەوەیکـە سـاڵیانێکی درێـژ بـیری نەخۆشـی دەسـتەویەخەیان بـووە تەندروسـتی خۆیـان لەدەسـتداوە و بەڕاسـتی نـەخۆش کـەوتوون. بـڕوا بـە نەخۆشـی پاشـهاتێکی مەترسیدار دێنێتەکایەوە.

بۆنموونـە گـەر دڵنیـابین کـە نەخۆشـیەکی مەترسـیدار وەك لارەشـە(تـاعوون)، بەشـێوەی بـەرماوەیی لەلەشماندایـە و هـەروەها لەشـوێنێکدا خوێندبێتمانـەوە یـان بیـستبێتمان کـە ئـەم نەخۆشـیە بەشێوەی بـاو لەچـل سـاڵیدا دەردەکـەوێت سـاڵیانێك لەچـاوەڕوانی سـەرهەڵدانی نەخۆشـیدا دادەنیـشین و هـەر ئـەم ئەندێـشە دوورودرێـژەی ئێـوە لەوانەیـە بـۆ نموونـە هـەڵتۆقینێکی بـێ زیـان کـە لەجێگایـەك لـە لەشمانـەوە بەرهـەمهاتووە بکاتـە برینێکـی مەترسـیدار. بەکـچێکی گـەنجی بالآبـچووکیان گوتبـوو کـەدایکی بـە دەردەباریکـە مـردوە و خۆشـی بڕشـتی و ئامـادەیی تووشـبوون بـە دەردەباریکـەی هەیـە و دەبێـت خـۆی لـە هەلآمـەت بپارێزێـت. کـچەی دامـاو بـەردەوام ڕووخانـدنی واق وڕکـەری دەردەباریکـەی لەمێـشکی خۆیـدا دەکێـشایەوە و بـەم هزریاتـەوە گـەورە دەبـوو، ئیـشتیای خـۆی لەدەسـت دابـوو و لاواز ببـووە. دەوروبەریـەکانی پەیتاپـەیتا پێیـان دەگـوت کـە ڕۆژبـەڕۆژ لاوازتـر و ڕەنـگ

هەڵپڕووکاوتر دەبێتەوە و زیادیان دەکرد: "خۆت بپارێزە، لە ڕەوتەکانی هەوا پارێزبکە، دەزانی کە دایکت هەر ئەم شتانە کوشتی".

وێڕای ئەمەیکە هەوڵیاندەدا کە بەڕۆن ماسی و هەمووجۆرەکانی دەرمانی وزەبەخش ئیشتیا و هێزی پێبدەن، وێڕای ئەمەش، ئەم دەرمانانە نەیاندەتوانی جێگای هێزە واتاییەکانی کچەی داماو بگرێتەوە کە بێبەزەییانە بەفیڕۆیان دابوو. مەگەر دەرمان دەتوانێت جێگای عەشق بەژیان و متمانە بەخۆ کە مەزنترین بەهرەی ئاسمانییە بگرێتەوە؟ کچەی چارەڕەش بەرەبەرە هەموو وزە دەروونی و مەعنەویەکانی خۆی لەدەستدا و خۆی دایە دەست بێهیوایی و دڵساردیەوە و لەکۆتاییدا، زیاتر لەنەخۆشی، بەهۆی بەگوێدادانە زیانبارەکانی دەوروبەرەکانی بەتەواوی هێزی لەدەستدا و مرد.

بەداخەوە کە ئەم ڕووداوە تەنیا نیە و هاونموونەی زۆرە و ژیانی مرۆڤ بەڕێژەیەکی زۆر لەژێر ئەم خەیاڵاتە ناحەزە و هزرە ڕەشەکاندا بەفیڕۆ دەچێت. ترس لە قوربانی بوون بەچارەنووسێکی زاڵمانە و یان ئەو نەخۆشیانەی کە لە ئەنجامی هەڵەی دایك و باوکەوەیە، بەنرخی ژیانی کەسەکان تەواوبووە و ئێستا ئەوەیکە ئەم ترسە بەهەمان ڕادە نابیرساییە کە بیەوێت بەتاوانی بکوژبوون یان دزبوونی باوکێك کوڕەکەی سزا بدەن.

ئەم بڕوا چەوتە دەبێت لەمێشکی گەنجەکان بهێنرێتەدەر، بڕواداركردنی ئەمانە بەوەها شتگەلێك ڕێك وەك ئەمەوایە کە

بمانـــەوێت بڵـــێین هـــەتاو ســـێبەر بەرهـــەم دەهێنێـــت، لەخۆشویـــستن ڕق لـــەدایك دەبێـــت و لـــە ڕێكـــوپێكی و تـــەكووزی ئـــاڵۆزی و شـــێواوی دێتەبەرهـــەم. بەگوێـــدادانی ئـــەم گریمانانـــە تـــەنیا خراپـــە و بـــێ بەزەییـــەتی نیـــە، بـــەڵكوو هـــیچ سوودێكیـــشی نیـــە. خواوەنـــد پێـــی خـــۆش نیـــە كـــە ژیـــانی مرۆڤـــی بـــە وەهـــا هزریـــاتێكی بێهـــوودە بەفێرۆبـــچێت. میراتـــەكانی باوبـــاپیری و هەلومـــەرجی بۆماوەییمـــان بەهـــەر شـــێوەیەك كـــە بێـــت دەبێـــت بـــزانین كـــە ئێمـــە خـــاوەن هێـــزی فـــەرمانڕەوایین بەســـەر هـــەموو ئەوانـــەدا و خۆمـــان بەســـانایی دەتوانین بە متمانە بەخۆ تەواوی ئەو هەلومەرجانە بگۆڕین.

١١

بیروبـــــڕوا

ویستن توانینه.

ئەوکەسە توانایە کە بڕوای بە توانایی خۆی هەیە. ڕێگاکانی سەرکەوتن تەنیا لەبەرپێی خاوەنەکانی ئیرادە و کەسانێکدایە بەپێکەنینەوە پێشوازی لە لەمپەرەکان دەکەن و هەر بەو چەشنەی کە ئێمێرسۆن دەڵێت: "ئەو پیاوەی کە بەویست بە گەیشتن بۆئەستێرەیەك ئەسپ غاردەدات سەرکەوتنی زۆرترە لە کەسێك کە بۆ گەیشتن بەماڵەکەی بە سستیەوە لە تێپەڕگەیەکی تەسکەوە خۆی دەخزێنێت."

متمانە، دایکی سەرکەوتنە، لێهاتوویی زیاتردەکات، هێز زیاتر دەکات، مێشك سلامەتتر دەکات و بە هێز زیاد دەکات. ئەوکارەیکە ئەنجامیدەدەن، بەرهەمی بیروبڕوای ئێوە، ویست و ئیرادەی ئێوە و متمانەی ئێوەیە. گەر ئەمانە لاواز بن، بەرهەمی کارەکەشتان سست و لاوازە. بڕێك لەخەڵکی توانای خاوەنداربوونی بیروڕای دروستیان نیە و هەر شتێك بەلاوەکی چاولێدەکەن وناتوانن بچنە قووڵاییەوە، لەژێر کاریگەری خەڵکی دیکەدا هزریان و بڕواکانی خۆیان دەگۆڕن، تەنانەت کاتێکیش

کە بڕیاردەدەن، بڕیارەکانیان بەڕادەیەك لاوەکیە کە بەهێرشێکی بچووك دەیگۆڕن، دەنگ هەڵبڕینەکان قبووڵ دەکەن و یان هزریاتی خەڵکی وەردەگرن. ئەم دەستەیانە کەسانێکی ناجێگیرن و ناتوانرێت متمانە بە هیچ کارێکیان بکرێت.

کەسێك کە دەسەڵاتی بڕیاردانی نیە، بەکاری چ دێت؟ کەسێك کە بۆچوونەکانی لاوەکیە، شوێنێکی پاڵپشتی پتەوی نیە، بەوەها کەسێك_بەهەر ڕادەیش کە بەڕێزبێت_ ناتوانرێت متمانە بکرێت. کەسانێك کە خاوەن بۆچووگەلێکی دروست و قایم نین، چانسی سەرکەوتنیان لەژیاندا ئیجگار کەمە.

پێچەوانەی ئەمەش بێننەبەرچاو: کەسێك کە هزریاتی لەهەناویەوە سەرچاوە دەگرێت ولەقووڵایی بیریەوە جێگرەوە دەبێت، واتە کەسێکی بەهێز و لەبڕیاراتەکانی خۆیدا شێلگیروپایەدارە، متمانە پێکراوی هەرکەسێکە. وەها کەسێك هزریاتەکەی بگۆڕ بگۆڕ نیە و قەت دەست لە ئامانجەکەی هەڵناگرێت.

گەر گەنجەکان بڕوایان بە هێزی باوەڕ ببێت و بزانن کە هێزی بیر چ پەرجووگەلێکی هەیە، بێ ئەملاوئەولا دەگەنە بانترین پلەکان. بەردەوام قسە لەهێزی ورەوە دەکەین: ورە یەکێکە لەشێوەکانی بڕوا. ورە واتە بڕیاردان بە ئەنجامی کارێك و نیشانەیەك لەبڕوا بەتوانایی خۆ لەئەنجامدانی ئەوکارە. هیچ کەس هەتا بڕوای بە توانایی خۆی لە ئەنجامدانی کارێك کە دەستی پێکردوە نەبێت توانای ئەنجامدانی نیە، ئەوکەسەیکە بە

بڕوایەکی پتەوەوە متمانەی بە هەنگاوی خۆی هەیە، و لەسەر ئەوبڕوایەیە کە توانای ئەنجامدانی کاری هەیە، ناتوانێت لە ڕێگایەکەوە کە دەڕوات هەڵگەڕێنرێتەوە. بڕوا بە سەرکەوتن، خۆی بەسەرکەوتن گەیشتنە.

کاتێك کە دەتانەوێ کارێ ئەنجام بدەن، بەردەوام لەبەر خۆوە دووپاتی بکەنەوە کە هێزی ئەنجامدانیتان هەیە، بەم پێیە جەربەزەتان زۆر دەبێتەوە و جەربەزە بنەمای سەرەکی بڕوایە. کەسێك کە لەبەرانبەر کارێکدا بەخۆی دەڵێت: "دەبێت جێبەجێی بکەم"، "دەتوانم ئەنجامی بدەم"، "بڕیاری جێبەجێکردنیم هەیە"، نەتەنیا جەربەزەی خۆی زۆر دەکات، بەڵکوو هێزە نەرێنیەکانیش لاوازدەکات. هەرشتێك کە ورەی ئەرێنی زۆرتربکات لەو هێزە نەرێنیانەی کە خاڵی بەرانبەری ورەیە، دادەبەزێنێت. دژوارترین کارەکان بە ورەی ئەرێنیەوە دەتوانرێت ئەنجام بدرێت، بەلام بە بۆچوونە نەرێنیەکان، سادەترین کارەکانیش مەیسەرنیە. سەرکەوتن بەسەر لەمپەردا تەنیا بۆ ئەو کەسانە لواوە کە خاوەن هێزی بەرەنگارین. بەختەوەری هی ئەو کەسانەیە کە دەیانەوێت بەختەوەربن.

لەدونیادا بۆگەیشتن بە هەرئامانجێك، کۆمەڵێك بیروفکر وەك بەوشانسی، داماوی، ناتوانایی وهتد لەمێشکتان بکەنە دەرەوە، ئەم هزرانە بەئەوپەڕی تواناتانەوە دووربخەنەوە و ڕەتی بکەنەوە. هیچ چەشنە سستی و لاوازیەکی ماددی و واتایی مەدەنە پاڵ خۆتان و دڕدۆنگی نەبوونی سەرکەوتن لەدڵتان

دەربکـەن. قـەت پێتـان وانـەبێ کـە ئێـوە نـاتوانن وەك گـەورەکان کاربکـەن و دەبێـت بـە پلەوپایـە بچووکەکان بـەس بکـەن. گومـان و ڕاڕایـی وەك ئەومارەیکـە ژیـانی خـستوونەتە بـەر هەڕەشـەوە بخنکێـنن. قـەت لـەبارەی هـەژاری و بەدبـەختی خـۆوە قسە مەکـەن و لـەم بابەتـە بـەگوێی خۆتانـدا مەدەنـەوە و لـەم بـارەوە شـتێك مەنووسـن. ئەمـە تارماییەکـە کـە دەبێـت لـەژیانتان بیـسڕنەوە. ئێـوە بـۆ ئەمـە هاتوونەتـە دنیـا کـە بـە بەختـەوەری و شـادی و سـەرکەوتنەوە بـژین. بەمکۆڕیـەوە داواکـارین کـەس لەسەرچـاوەی بەختـەوەری و سـەرکەوتن بێبـەش نـەکراوە و دامـاوی ئێمـە خـولقێنراوی هـزری خۆمانـە. بڕیـار بـدەن کـە لەبەرانبـەر ڕووداوەکانـدا گەشـبین بـن و لەڕەشـبینی هـەڵبێن. بڕواتـان بـە سـەرکەوتنی کۆتـایی ڕاسـتی و حەقیقـەت هـەبێت و قبـووڵ بکـەن کـە یـەکێك لـە خـۆش شانـسترین تاکـەکانن لەسـەر زەویـدا، و لەمەیکـە لەچـاکترین کـات لـە یـەکێك لـە باشـترین شـوێنەکانی دنیـا لـەدایکبوون پیرۆزبـایی لـەخۆتان بکـەن و بڕواتـان هـەبێت کـە پیـشەی ئێـوە کـەس ناتوانێـت بـە باشـی ئێـوە لەئەسـتۆی بگرێـت. لەهـەرکات و هەلێکـدا شـانازی بـە بـەهرە و توانـایی، تەندروسـتی و پـەروەردەی خۆتانـەوە بکـەن. هـەر ڕۆژە بابـەتی شـادی و پێخۆشـی بدۆزنـەوە بۆخۆتـان. قـەت لەبیرمەکـەن کـە چـاکە و خۆشـیگەلێکی زۆر چـاوەڕوانتانە. بڕواتـان بەسـەرکەوتنی خۆتـان هـەبێت و بـزانن کە سەرکەوتوو دەبن و دڵنیابن کە ویستن توانینە.

کاتێـک کـه سـەرنجی بیرتـان خـستەسەر ئامانجێـك دەبێـت لەدەوروبـەرتان هەمووشـتێك لـە سـەرکەوتنی ئێـوەوە بـدوێت. جوولـە و جلوبـەرگ و ڕوخـسارتان و لەکۆتاییـدا ئاخافتنتـان دەبێـت بـە تـەواو واتـاوە نیـشاندەری سـەرکەوتن بێـت و ئاسـەوارێك لـە بێهیـوایی تێیـدا نـەبینرێت. گـەر هـەرڕۆژ بـەیانی بـیری سـەرکەوتن بخەنـە مێـشکتانەوە و بـە بـڕوا و تـەکووزەوە بـچن بەدوویـدا، ئەگـەری سـەرکەوتنتان ئیجگـار زۆرە. ئـەم تـەوەرە چ لـەڕێگای ئامۆژگاریـدان بـەخۆ و چ بـە هـۆی دووپاتکردنـەوەی پوختەگـەلێکی دیـاریکراو دەتـوانن جێبـەجێی بکـەن. لـەوەها حاڵەتێکـدا نـەوێری لێتـان نزیـك ناکەوێتـەوە و زیانێـك بەکارەکـەتان ناگەیەنێت.

گـەر گومانتـان هەیـە کـە داخـۆ دەتـوانن کارێـك ئـەنجام بـدەن یـان نـا، بەپێداگریـەوە بـەخۆ قبـووڵ بکـەن کـە بەباشـی دەتـوانن ئـەنجامی بـدەن. متمانـە بـەخۆ بـۆ دەسـتەبەرکردنی هـۆش و ژیـری و توانـایی یارمـەتی مـرۆۋ دەکـات. هـەلتان بـۆ دەڕەخـسێنێت کـە ئـەو کـارەی کـە دەسـتتان پێکـردوە هـەتا گەیـشتن بـە ئاکـامی بەختەوەرانە درێژە پێبدەن.

گـەر ئـەم بنەمایـە بـەهێزەوە درێـژە پێبـدەن دەبیـنن کـە لەمـەودای ماوەیـەکی کورتـدا بۆچـوونتان لـەبارەی ژیانـەوە بەگـشتی گـۆڕدراوە، مەسـەلە ئاڵۆزەکـان ئاسـایی دێتەبەرچـاوتان. بوونیـەتتان بـە ڕووناکیـەکی نـوێ ڕوون دەبێتـەوە، بەختەوەریـەکان ڕاتانـدەهێنێت کـە هـەموو شـوێنگە بـاش بێتـە بەرچـاوتان. ئـەم

شـــێوازە یارمـــەتی بەختـــەوەری و قایلیتـــان دەدات و بـــۆ تەندروستیشتان دەرمانێکی دەگمەن دەبێت.

بەختـــەوەری یارمـــەتی بردنـــە ســـەرەوەی بایـــەخی تاکەکەسیـــشتان دەدات و دەماغتـــان کراوەتـــر و هزرتـــر درەوشـــاوەتر و کردەوەتـــان کاریگـــەرتر دەبێـــت. گـــەر کەمووکوڕیـــەکی دەروونـــی و واتاییـــشتان هـــەبێت بـــە جێبـەجێکردنی ئـەم بنەمایانـە دەتـوانن ئـەو کەمایەسـیە نـەهێڵن و لـەنێوی بـەرن. بۆنموونـە گەرسرشـتێکی ترسـنۆکانەتان هـەبێت بـەدووپات کردنـەوەی ئەمەیکـە لـەهیچ شـتێك ناترسـن و کەسـێکی بـوێرن و چـاوەڕوانی خراپـەتان لەکەسـێك نیـە دەتـوانن جەربـەزە و بوێری دەستەبەربکەن.

تـــرس بریتیـــە لـــە هەســـتی چـــاوەڕوانی مەترســـی. گـــەر بکەونەســـەر ئـــەو بڕوایـــەی کـــە خواوەنـــد بـــەردەوام بەختـــەوەری ئێمـــەی ئـــەوێت، کەوایـــە دەبێـــت لەچـــی بترســـن؟ کاتێـــك کـــە وەهـــا بڕوایـــەك لەدڵتانـــدا جێبکـــەوێت بەرەبـــەرە هەســـتی تـــرس دەڕەوێتـــەوە و ئـــەو جەربەزەیـــەی کـــە هۆکـــاری گەیـــشتنتانە بـــە ئاواتـــەکانتان دەتـــوانن بەدەســـت بێـــنن، ئێمێرسـۆن کـــە بـــڕوای بـــە گـــەورەیی و ســـەربوونی ئـــەم فەلـــسەفەیە هێنـــاوە وەهـــا دەڵێـــت: "بـــەردەوام لەگـــەڵ خۆمانـــدا قـــسەبکەین و دەمارمـــان بـــەهێز ڕاگـــرین. لەچـــاوەڕوانی خراپـــەدا نـــەبین و بـــەردەوام ســـۆزی جوانیـــەکانی و چاکەکان هەڵبڕین."

هەوڵبـــدەن ئەوهزرانـــەی کـــە ناتانـــەوێت دەســـتەبەربێت ڕێ مەکەنـــە مێـــشکتانەوە. بەشـــی زۆر و زەبـــەنی بـــیرە خـــەمبارەکان بـــسڕنەوە، هـــەر بەوچەشـــنەی کـــە لەنەخۆشـــی و پاشـــهاتە مەترســـیدارەکان تـــرس وخۆفتـــان هەیـــە، لـــەبیرە خەفـــەتبارەکانیش بترســـن، و درگاکـــانی هزرتـــان بکەنـــەوە بـــەڕووی هزریـــاتی شـــاد و شادی هێنەر و گەشبینانەدا.

هـــەرکات هەســـتدەکەن کـــە نزیکـــە خۆبـــدەن بەدەســـت خەفـــەت و کەســـەرەوە بۆخۆتـــان ســـەرقاڵیە شـــادیهێنەکان بدۆزنـــەوە. بـــەم شـــێوەیە لـــەدیتنی ئەمەیکـــە بـــە چ ئاســـانیەك لەبەنـــدی بـــیرە ڕەشـــەکان دەربـــازبوون، پێتـــان ســـەیردەبێت. لەهـــەر خەباتێکـــدا گـــەر جەربـــەزەو بڕواتـــان هـــەبێت دەبێـــت پێـــشدای پـــێش بـــزانن کـــە بەشـــێکی خەباتەکـــەتان بردوەتـــەوە. لەمـــەودای ماوەیـــەکی کەمـــدا دووبـــارە بـــەهێز دەبنـــەوە و بـــەڕووناکی بـــڕوا دەوروبـــەرتان پرشـــنگدارتر دەکەنەوە. بەهزرێکی تەندروستترەوە لەداهاتوو دەڕوانن.

هزریاتتـــان بـــەجێگای ئەوەیکـــە ژیـــان بـــە بـــوێری و ئازایـــەتیتان بگەیـــەنێت، هیـــوا و جەربـــەزەتان پێدەبەخـــشن و ئـــەو هـــەورە ڕەشـــانەی کـــە دەروونتـــان ڕەش و تـــار دەکـــەن لەبەرانبـــەر ڕووناکی هیوا و جەربەزەوە لێك دەپرژێت.

گـــەر بـــڕوا و بـــاوەڕێکی تەندروســـتتان بـــە هێـــزی خۆتـــان هـــەبێت، گـــەر ســـەرکەوتنتان بەدەســـت هێنابێـــت کـــە ســـەرنجی هەســـتە واتاییـــەکانتان بخەنەســـەر ئامانجەکـــەتان، بـــێ ئەملاوئـــەولا دەگـــەن بە هەموو خۆزگە و ئاواتەکانتان.

بۆگەیشتن بەهەر ئاواتێك وەك تەندروستی، سامان، پلەوپایەو هتد، دەبێت ورەتان بەتەواوی هێزەوە لەسەر ئەو ئامانجە جێگیربکەن. هەرئاواتێکتان کەهەیە بەپێداگریەوە لەمێشکتاندا دووپاتبکەنەوە و بەردەوام سەرنجی هزرتان بەرەولای ڕاکێشن. ئەم هزرە هەرتمی وسەقامگیرانە لەمێشکدا هێزێکی ئەرێنی وجێگیر پێکدێنێت و دەستەبەربوونی ئاسان دەکاتەوە.

کاتێك کە بەردێك بەرەوئاسمان دەهاوێژرێت، مرۆۆ دڵنیایە کە هێزی ڕاکێشەری زەوی بەرەولای خۆی ڕایدەکێشێت، هەربۆیە بێگومان ئەو بەردە هەڵدەگەڕێتەوە بۆزەوی و هەر بەو ئەندازەیە کە ئەم بابەتە مسۆگەرە گەیشتن بەئامانج بەهۆی مێشکێکی ئەرێنی و خولقێنەریشەوە مسۆگەرە. ڕاکێشەرێك کە نیشانەکە ڕاکێش دەکات مێشکی مرۆۆ خۆیەتی!

١٢

کارتێکەری هزرەکان

سەیری چاوەکانی براکەت بکە و ببینە
کە ڕووناکی چاکەیان لێوە دەبریقێتەوە
یان ئاگری تووڕەی و ڕکیان لێوە دێتەدەر
و کاریگەرییەك کە ئەم دووتروسکەیە
لەدەروونی تۆدا هەیەتی، هەست پێبکە و
لەوێنەوە تێبگە کە گەورەییش
بەشێوەیەکی پەرجوویانە لەمرۆڤێکەوە بۆ
مرۆڤێکیدی دەگوێزرێتەوە.

"کارلایل[٢٥]"

کاریگەری هزرەکانی ئێمە، جیاواز لەمەیکە لەژیانی خۆماندا ئیجگار زۆرە تەنیا بەژیانی خۆمان وازناهێنێت و کاریگەری چاکە و خراپە دەکاتەسەرخەڵکانی دیکە. ئێمێرسۆن دەڵێت: "هەر بیرێك کە بەهۆی مرۆڤەکان بە بڕوای جۆراوجۆرەوە لەدنیادا بڵاوبووەوە، گۆڕانێکی لەجیهاندا هێناوەتە کایەوە."

---

[25] Thomas Carlyle، ویژەوانی بەنێوبانگی بەریتانیا(١٧٩٥_١٨٥١)کە لەسەر ئەو بڕوایە بوو کلیلی ڕزگاربوونی خەڵکی لەدەستی کەڵەپیاوەکان(کاریزما)کاندایە و ئەم بڕوایەی لە کتێبی(لەباردی کاریزماکانەوە، کاریزماپەرستی و ڕۆڵی کاریزمایەتی لەمێژوودا. دەربڕیە.

ئـــەم وتەیـــە ئەوهزرانـــە ناگرێتـــەوە کـــە لـــە ڕۆژنامـــەکان و کتێبەکانـــدا بەچـــاپ گەیـــشتوون و یـــان لەســـەر لێنیـــشەکانی پەیڤدانـــدا دەربـــڕاون و یـــان بەســـاکاری گـــوتراوە، بـــەڵکوو ئـــەو هزرانـــەش کـــە لەهەناوماندا نهـــێنی و شـــاراوەیە لـــەخۆ دەگرێـــت. نهێنـــیترین بیرەکـــانیش بـــێ جووڵـــە نامێنێتـــەوە، دەچـــێت بەڕێـــدا، لەدەوروبـــەردا بڵاودەبێتـــەوە و دونیـــا دەخاتـــە ژێـــر کاریگـــەری خۆیەوە.

هەرکـەس دۆخ وحاڵـەتێکی تایبـەت بـەخۆی هەیـە و ئـەم حاڵەتـە هـــەڵقولاوی نیـــشانە دەروونـــی و ئاکـــاری و خۆزگەییـــەکانی ئـــەو تاکەیـــە. سەرچـــاوەیەك کـــە دەســـتووری جێبـــەجێکردنی کـــردەوە بـــەمرۆڤ دەدات و لـــە دیـــاریکردنی ئـــەم حاڵەتەشـــدا کارێگـــەرە. ئـــەم حاڵەتـــە لەکەســـانێکدا کـــە لەگـــەڵ مرۆڤـــدا پێوەنـــدی دەگـــرن کارتێکـــەری دەبێـــت و ئـــەم کاریگەریـــە هـــەڵقولاوی ئـــەو وتانـــە نیـــە کەلەزمانـــەوە دێتـــەدەر، بـــەڵکوو بەرهـــەمی ئـــەو بـــیر و هزرانەیـــە کـــە لەمێـــشکی ئـــەوەوە تێدەپـــەڕێت. گـــەر پێتـــان وابێـــت کـــە دەتـــوانن تـــەنیا بـــە پەیڤـــەکانتان خۆتـــان بـــەجیهان بناســـێنن، خۆتـــان خەڵەتانـــدوە. خەڵکانیـــدی لـــەبارەی ئێـــوەوە بـــە پێوانەیـــەك کـــە بەدەســـتی خۆتانەوەیـــە دادوەری ناکـــەن، بـــەڵکوو لـــەڕووی دۆخ و حاڵەتی دەروونیەوە دەتانناسن.

ئەوکەســانەی کــە لایــەنی قــسەن لەگەڵتانــدا، ئــەدگار و ســیمای هزرەکانتـــان، واتـــە لاوازی یـــان بـــەهێزی، پـــاکی یـــان چـــێکراوێتی بـــوونی هەســـت پێدەکـــەن، تەنانـــەت لەوساتانەیـــشدا کـــە بێـــدەنگن،

بەهۆی تیشکێکەوە کە بڵاوی دەکەنەوە، ئاوات و مەبەستەکانتان دەدۆزنەوە و بڕوایان لەبارەی ئێوەوە وەها بڕاوە دەبێت کە بەهەر ڕادەش دەنگی ناڕەزایەتی هەڵبڕن ئەو بڕوایە ناگۆڕن.

بەشێوەیەك کە ئێمێرسۆن دەڵێت: "مرۆڤ بە قیژە و هاوار ناتوانێت دەنگی خۆی بگەیەنێتە گوێی خەڵکی، بەڵکوو ئێمە ئەوەیکە لەدەوروبەرماندا بڵاوی دەکەینەوە هەر ئەو دۆخە دەروونییەی ئێمەیە. ئەوەیکە لەخۆماندا نییە ناتوانین بیگوێزینەوە بۆ خەڵکانیدی. ناسراوەکان باش دەزانن کە ئێمە چلۆن کەسێکین. گەر هەوڵ بدەین کە خۆمان بەشێوەیەکیدی بەخەڵکی بناسێنین بێسوودە."

بۆ تێگەییشتن بەوەیکە دیتران لەبارەی ئێمەوە چلۆن بیردەکەنەوە، باشترین پێوەری ئێمە ئەوەیە کە بزانین خۆمان لە بارەی ئەوانەوە چلۆن بیردەکەینەوە. ئەوکەسانەی کە لەبارەی ئێمەوە هزرگەلێکی باشیان لەمێشکدایە ئێمەش خۆشماندەوێن و بەهاوڕێیانی ڕاستەقینەی خۆمانیان بەئەژمار دەهێنین، و دڵ و مێشکەکانمان بەردەوام پێکەوە گرێدراون.

کەسێك کە هەوڵیدەدا باش لەپێش چاومان دەرکەوێ و وەبەردڵمان بکەوێ وهۆگری بین گەر لەبارەی ئێمەوە هزریاتێکی خراپی لەمێشکدا بێت و خراپەی ئێمەی بوێت یان ئێرەییمان پێ بەرێت و بەکورتی جگە لەوە بێت کە پیشانی دەدات، هەستەکانی ئێمە ئەو ڕووبەندەی کە بەڕوخسارییەوەیە کون

دەکات و مەبەستە ڕاستەقینەکانی خۆیا دەکات و بەهەر ڕادەش کە پێی وابێت توانیویەتی هەڵمان بخەڵەتێنێت، ئێمە بەردەوام دووری لێدەکەین.

بڕێکجار لەدەم هێندێك کەس دەبیستین کە دەڵێن: "تاقەتی بینینی ڕوخساری ئەم کەسەم نیە، خۆشم لێی نایە." ئەو کەسەی ئەم قسەیە دەکات، لەکەسی جێی باس بەردەوام ڕووی پێکەنین و هەڵسوکەوتی بینیوە، سەرەڕای ئەمەش هێشتا خۆشی ناوێت، چونکە هزریاتە دەروونیەکانی خوێندوەتەوە و هەستی پێکردوە.

لەناوەندە خێزانیەکاندا، لەکارگاکان و لە پێوەندی جۆراوجۆری ژیاندا "ڕەنگدانەوەی هزری" کاریگەریەکی ئیجگار گرنگی هەیە، هەربۆیە دەبێت هەوڵبدەین کە ئەم ڕەنگدانەوەیە، ڕەنگدانەوەی چاکەیی بێت.

تێکەڵکردنی تاریکی لەگەڵ ژیانی ڕووندا، تێکدانی شادی و لەسەر شەوقی و ڕووخاندنی هیواکان و ئاواتەکان لە مەودای ڕۆژێکدا دەتوانێت وەها کارتێکەریگەلێکی خراپ لەخۆی بەجێبێڵێت کە تاساڵیانێکی درێژ لەقەرەبووکران نەیەت. گەر دەمانتوانی ئەو ڕووداو و ئەزموونانەی کە هەڵقوڵاوی هزریاتی ڕەشە لەشێوەی فلیمێکی سینەماییدا لەبەرچاومانەوە تێپەڕبکەین، بێگومان خۆفمان دەکرد. گەستنێکی بچووك، برینێکی زمان، سوحبەتێکی ئاماژەگەرانە یان پێکەنینۆکێکی تاڵ، یان ڕەخنەیەکی نامروەتیانە کە بەهۆی ئێرەیی، یان

هەستی تۆڵەی هەمیشەیی لە مێشکەکانەوە دەڕژێتەدەرەوە گەلێك کاریگەری کوشندە جێدەهێڵێت. کەسی خەمۆك و ڕووگرژ، بۆ هەر جێگایەك کە دەچێت هەستی ڕەشبینیش لەگەڵ خۆیدا دەبات و کەشی دەوروبەری خۆی ژاراوی، قورس و لیخن دەکات. لە شوێنێکدا کە وەها کەسێك دەژی، سەرکەوتن و بەختەوەری گەشە ناکات، هیوا پەروەردە نابێت و شادی ڕوودەرناخات. هیچ منداڵێك لە وەها شوێنێکدا بەختەوەر نابێت، لەوێدا پێکەنین لەبیردەکرێت و ڕوخسارە شادەکان تێك دەچرژێت. ژیان بۆ ئەوکەسانەی کە ناچارن لە وەها شوێنێکدا بەشێوەی بەردەوام بژین، شێوەی بارێکی قورس و گران لەخۆدەگرێت و کاتێك کە ئەوکەسە کەسەرهێنەرە لەو شوێنە دوور بکەوێتەوە، دیتران دووبارە شەوق و کرانەوەی خۆیان دەست پێدەکەنەوە.

کەسانێك هەن کەبوونیان لەپاڵماندا دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو بڕە لەهەستیاریە خراپە دەروونیەکانی ئێمە کە تەنانەت خۆشمان لە هەبوونیان بێ ئاگاین دەربکەوێت. وەها کەسانێك ئێمە بەپێچەوانەی خۆمان بچووك دەکەنەوە. وەها ڕووداوگەلێك زۆرتر لەژیانی هاوسەرایەتیدا دەبینرێت، لەزۆربەی بوارەکاندا، ژن و مێرد ئەوخوویانەی کە بەرلە هاوسەرگیری لە دەروونیاندا نهێنی بووە و خۆیان لە هەبوونیان بێ ئاگابوون، دوای هاوسەرگیری دەردەکەوێت.

هەندێك كەسان ئەم لەبارییەیان هەیە كە لە دەوروبەری خۆیاندا كەشێكی ژاراوی پێك بهێنن، و دەروونی ئەو كەسانەی كە لەگەڵیاندا لەپێوەندیدان ژاراوی بكەن. زۆربەی ئێمەمانان بەردای ئەوەیكە ئەم جۆرە بوونەوەرە زیانبارانە بناسین خۆمان بە گەورە و هێزا هەست پێدەكەین، بەلام كاتێك كە لەگەڵ ئەوانەدا دەكەوینە پێوەندیەوە لەپڕدا بچووك و نزم دەبینەوە. هۆگریمان لە هەموو شتێك دادەبڕێت و وەك كیسەڵێك لەناو قولاغە بەردەینەكەی خۆماندا خۆ حەشاردەدەین، تا ماوەیەك كە ئەوانە لەپاڵماندان ئەدگاری سروشتی خۆمان لەبیردەكەین. بەهەر رادەیەك كە دەمانەوێت لەبەرانبەریاندا بەئەدەب و هێمن بین تووشی كێشە دەبین و لەگەڵ ئەوەیدا كە لێمان دادەبڕێن لەپڕێكدا دەڵێی بارێكی گرانمان لەسەرشان هەڵدەگیردرێت، بارسووك دەبینەوە.

لەبەرانبەردا ژمارەیەكیدی وەك شنەیەكی نەرم وزە، شەوق و هێمنیمان پێدەبەخشن. لەپێوەندی لەگەڵیاندا بەردەوام لە بەرژەوەندیدا این. لەگەڵ ئەوەیدا لەپاڵ خۆماندا دەیانبینین بیرمان پەرەدەستێنێت، بەرزە بۆچوون دەبین و هۆگری بە چاكەو جوانی لەمێشكماندا گەشە دەكات.

ئەم كاریگەرییە جۆراوجۆرانە هەڵقوڵاوی تیشكاوێژی هزرییە. خۆشمان لەسەر دیتران وەها كاریگەرییەكمان هەیە. ئەوەیكە بیرو هەستی دەكەین، لەشێوەی گەلێك شەپۆلی نادیار لە دەوروبەرماندا بڵاودەبێتەوە. چ حەز و ئارەزووگەلێكی

تیژتێپـــەڕو چ بۆچـــوونە قووڵـــەکانمان بـــەم شـــێوەیە لەهەمووجێگایەکـــدا بڵاودەبێتـــەوە و ئەوەیکـــە لـــە مێـــشکماندا لەئارادایـــە، چ خۆمـــان بمانـــەوێت و چ نەمانـــەوێت لـــە نووسراوەکان و گوتەکانماندا خۆیای دەکەین.

شـێوازی هـزری تەشەنەسـێنە. دەگوێزرێتـەوە، بـۆ ئەوکەسـانەی کـە لەگەڵمانـدا لەپێوەندیـدابن. گـەر لەخەیاڵگـەمان ئاشـتی و هـێمنی، نـەرم ونیـانی و جەربـەزە فـەرمانڕەوایی بکـات بـۆ هەرجێگایـەك کـە بـچین جەربـەزە و نـەرم ونیـانی و ئاشـتی و هێمنی لەگەڵ خۆدا دەبەین.

گـەر بەپێـچەوانەوە، حاڵـەتێکی بەپـەژارەیی، بێهیـوا و داماویمـان هـەبێت لاوازی بـەگوێ دیترانـدا بـدەین. چـلۆن گونجـاوە خـەڵکی متمانـە بـە کەسـێك بکـەن کـە بایـەخێك بۆخـۆی قایـل نیـە، لـە ناسـەرکەوتوویی دەترسـێت و بـەردەوام تووشـی نوشـستی و ترسـە؟ تاکاتێـك کـە هزریـاتی نـزم و هەسـتیاریگەلی دژبـەر وەك ڕك و قـین، تۆڵـە، ئێرەیـی وهتـد لەمێـشکتاندا بـوونی هـەبێت، ئـەم بیرکردنـەوە و هەسـتیاریانە لـە دەوروبەرتانـدا ڕەنگدەدەنـەوە. گـەر خۆویـست بـن ناشـێت کـە ئـەم خۆویـستیەتان لەخـەڵکی بـشارنەوە، هەرکەسـێك بـەم خەوشـەتان دەزانێـت و بەسـەرنجدان بـەوە هەڵسوکەوتی لەگەڵتاندا ڕێکدەخات.

گـەر ڕژد و چاوچـنۆك بـن، سـزای ئـەم کـەموکوڕی و خەوشـانەتان دەبیـنن. لەحاڵەتێکـدا کـە بەرچـاوتەنگ بـن نـاتوانن خۆتـان بـە هێـزا و جـوامێر پیـشانی خـەڵکی بـدەن. گـەر دەروونتـان

جوانیەکانی دنیا بە بچووك و بێ بایەخ بەئەژمار دێنێت، لە بەرانبەر خەڵکیدا ناتوانن پێچەوانەی ئەمە خۆ دەرخەن. گەر خەم و ترس زاڵبێت بەسەر مێشکتاندا تیشك هاوێژی هزریشتان ناتوانێت جگە لەمە بێت. هەنووکە کە هزریاتتان خاوەن وەها کارتێکەری و دەسەڵاتێکە دیارە کە بە چ ئاوڕێکەوە دەبێت بیپارێزن. لەم حاڵەدا دەبێت بیرو فکرە نزم، ناحەز و زیانبارەکان لەمێشکتان بکەنە دەرەوە و هەوڵ بدەن کە هزریاتی بەرز و پاك جێگایان بگرێتەوە و گەشە بکات.

بڕێك لە خزمەتکارەکان هەن کە ئاغاکانیان بەردەوام لێیان بەگومانە و ئەگەری دزیوونیان دەدات. ئەو خزمەتکارانە لەکۆتاییدا بەڕاستی دەبن بە دز و دەست دەدەنە دزی. وەها بەدگومانیەك گەر بەزمانیش دەرنەبڕدرابێت کاریگەری خۆی دەبەخشێت و دەروونی ژاراوی دەکات بەشێوەیەك کە لەکۆتاییدا بەڕاستی پاڵی پێوەدەنێت بەرەو دزیکردن.

هەربۆیە هەتا بەڵگەیەکی مسۆگەر و بڕاوە لەگۆڕێدا نەبێت سەبارەت بە هیچ کەس نابێت بەگومان بی و هزریاتی خراپ لەمێشکدا پەروەردە بکەی. ویژدانی دیتران پیرۆزە و ئێوە ئەو مافەتان نیە بەگومان و بەدگومانی بیهەڕمێنن. هەربەوشێوەی کە لەتاوان و گوناح بێزارن و هەڵدێن لەم هزریاتەش هەڵبێن. چ زۆر کەسانێك کە بەهۆی هەر ئەم خستنەپاڵەی خراپە و ناڕەوایەساڵیانێك کەوتوونەتە بێچارەیی و بەدبەختیەوە.

هەندێك کەس بۆ هەرجێگایەك کە دەچن تووی هزری خراپە دەچێنن. ئەم هزری خراپەیە تەنانەت ڕۆدەچێتە ئەو مێشکانەشەوە کە ئامادەیی و بەهرەداری عەگیدی و بەختەوەرییە و بنج دادەکوتێت. کاتێك کە دەبینن گومان و ڕاڕایی لەدڵتاندا سەری هەڵداوە بزانن کە ئەم بیروفکرە ژاراویە لە ئێوەشدا کاریگەر بووە. ئەوکات بەخۆ بڵێن: "ئیدی نابێت بچمە پێشترەوە و چاکتروایە کە بگەڕێمەوە." چاوەکانتان ڕووبکەنە هەتاو و بەگوێی خۆتاندا بدەنەوە کە لە دنیادا تەنانەت گەر توانای ئەنجامدانی چاکەشتان نەبێت قەت تووی خراپە و ڕق و قین مەچێنن.

بەردەوام سەبارەت بە هەمووکەسێك هزریاتی چاك، پڕ لەدلۆڤانی، جوامێرانە و تێکەڵ بەخۆشەویستی لەمێشکتاندا پەروەردە بکەن. بەم شێوەیە کەس لەخۆتان مەڕەنجێنن. هەوڵبدەن کە بەجێگای خەفەت و تاریکی شادی و ڕووناکی و بەجێگای بێهیوایی وترس، هیوا و بوێری بەخۆتاندا بدەنەوە. ئێوەش یەکێك بن لەوکەسانەی کە دەچنە هەر جێگایەك سەرکەوتن، تەندروستی و لەسەرشەوقی بڵاودەکەنەوە و تیشکی هیوا و ئازایەتی دەهاوێژن.

ئەوانەیکە توانای سووککردنی بارە گرانەکان و چارەکردنی کێشەکانی ژیانیان هەیە وزە دەبەخشن بەلاوازەکان، بەڕاستی شیاوێتی ئەوەیان هەیە کە بە"ڕووناکی جیهان"نێوبرێن.

جەربەزەتان هەبێت کە شادمانی نەك تکە تکە و بە چرووکی، بەلکوو جوامێرانە و مست مست بڵاوبکەنەوە. بەبێ بەندومەرج و پابەندی بەهەموو کەسێکی ببەخشن. لەماڵەکەتان، لەکۆڵان، لەرێمپاس، لەفرۆشگا لە هەموو جێگایەك شادی و شادمانی بڵاوبکەنەوە، وەك ئەو گوڵانەی کە جوانی و بۆنی خۆش بەچاونەترسی دەخەنە بەردەستی هەموان بۆ کەڵك لێوەرگرتن ئێوەش لە بڵاوکردنەوەی پرشنگی شادیدا، جوامێربن. کاتێك کە لەرازی راستەقینەی بەختەوەری دەگەن کە بزانن هزریاتی تێکەڵ لەگەڵ خۆشەویستی هێزی چاکەرەوەیان هەیە و بیری جوانی، دروستی و هاورایی ژیان خۆشتر و باڵاتردەکات و گەورەیی و رەسەنایەتی پێدەبەخشێت.

١٣

ئەو بیرانەی کە سەرکەوتن دەخولقێنن

ئەوەیکە جەربەزەی ڕۆیشتنی هەیە بەدوای
مافی خۆیدا دەتوانێت متمانەدار و شانازی
کەر بێت بەختەوەر بەخەزێنە و
سامانگەکانیەوە پێشوازی لێوەدەکات.
"هیلێر وێلمان"[٢٦]

پیاوێکی بەهێز کە هیپنووتیزم کرابێت لەبەر ئەوەی لەسەر ئەوبڕوایەیە کە لەسەر لێنیشەکەی ناتوانێت بجووڵێت، تاکاتێک کە کارێگەری هێپنووتیزم نەڕەوێتەوە بەڕاستی توانای بزووتنی نیە، ژنێکی کز و لاواز بە هێزی ورەوە کە بەهەرەمهاتووی ترسە سەردەکەوێت کە مرۆڤێکی قورستر لەخۆی لە مەترسی ئاگر دەربازبکات. لەهەردوو حاڵەتی سەرەوەدا هۆکاری دیاریکەر هێزی ماددی و بەرچاوی نیە بەڵکوو هێزی دەماغی و مێشکیە.

مێشك هێزێکی کەڵەگەت و مەزنی هەیە. گەورەترین سەرکەوتووان چ لە گۆڕەپانی شەڕدا چ لەدنیای کار و خەباتە

---

[26] Hiller, Crowell Wellman، نووسەر و بەرتووکناسی ئەمریکی(١٨٧١_١٩٥٦).

واتـــایی و دەروونیەکانـــدا بـــەهۆی هێـــزی مێـــشکی خۆیانـــەوە ســـەرکەوتنیان بەدەســـتهێناوە. دەبێـــت لەمێـــشکی گەنجەکانـــدا بیـچەسپێنین کـە هێـزی بیروفکـر گـەورەترین هۆکـاری سـەرکەوتنە. ڕۆژێـك کـە هـەموو بتـوانین بـڕوا بـەم بابەتـە بێـنین، قۆنـاغێکی تـازەتر لـــەژیان دەســـتپێدەکات و زۆربـــەی ڕەنـــج و ئازارەکانمـــان لەنێودەچن.

وێنـــاکردنی ئەوەیکـــە دەبێـــت لەبەرانبـــەر ڕووداوەکانـــەدا کۆڵبـــدەین، لاوازیـــەکی گەورەیـــە و گـــەورەترین هۆکـــاری بێـــچارە مانـەوەمان هـەر ئـەم لاوازیەیـە. وەهـا وێنایـەك لەبـەر ئـەوەی خـۆی وێنایـەکی ناسروشـتیە، بەشـێوەی سروشـتی ئاکـامی ناسروشـتی بەدەسـتەوە دەدات. سـەرکەوتن مـافی زکمـاکی ئێمەیـە. بـەڵام ئێمـە بەشـــوێن ئـــەم مافەمانـــدا ناچـــین. بـــەجێگای ئەمەیکـــە ســـامان، بەختـەوەری و ئازادیمـان بوێـت، هـەژاری و چارەڕەشـی و دیلـێتی داوادەکەین.

کەسـێك کـە متمانـە و بـڕوای بـەڕزگاری لـەداماوی و بەدبـەختی نیـە، چـلۆن دەتوانێـت ڕزگـار بێـت؟ شـاخەوانێك کـە وێنـای دەکـات ناتوانێـت لەشـاخێکەوە بـچێتەسەر چـلۆن گونجـاوە هەڵبکـشێت بـــەرەو لوتکـــەی ئەوشـــاخە، کەســـێك کـــە پێـــی وایـــە هێـــزی تێگەیـشتنی فەلـسەفەیەکی نیـە ئایـا دەتوانێـت ئـەو فەلـسەفەیە لەمێـشکی خۆیـدا جێبکاتـەوە؟ کەسـێك کـە پێـی وایـە ڕێگایـەك بەربەســـتە و شـــیاوی تێپەڕین نیـــە ئایـــا دەتوانێـــت لێـــوەی بپەڕێتـەوە؟ هاوکـات نـاتوانین لـە دوو ڕێگـای جیـاوازەوە بـڕۆین.

تاكاتێك كە وشەی"ناتوانم"تان لەوشەدانی هەناوتاندا نەسڕیوەتەوە، ناتوانن سەركەوتن بەدەست بێنن. تاكاتێك كە بڕواتان بەلاوازی خۆ هەیە، بەهێزنابن. هەتا لەبەرانبەر بەدبەختی و چارەڕەشییەكاندا سەردادەنەوێنن، ناتوانن بەختەوەربن. زۆربەی ئەوكەسانەی كە لەگەڵ ناسەركەوتوویدا ڕووبەڕوو بوونەتەوە، ئەوانەن كە كاتی دەستبەكاربوون، گومانیان لە بەهرە و توانایی خۆیان هەبووە. لاوێك كە پیشەیەك دەستپێدەكات، گەر گومانی لەتوانایی و بەهرەی خۆی هەبێت، ئەم گومان و ڕاڕاییە، لەتەواوی هەوڵ و تێكۆشانەكانیدا وەك دوژمنێك لە بەرانبەریەوە ڕادەوەستێت و وەك سیخوڕ خەیانەتی پێدەكات. گومان و ڕاڕایی لە بنەماڵەی ناكامی و نامرادیەكانە. گەر لەمێشكی خۆتاندا وەریبگرن دەبێت بەیەكجاری لەگەڵ ئاواتەكان، گەشەخوازیەكان، بەخت دۆستیەكان و خۆشگوزەرانیەكانتاندا مالآوایی بكەن. ئەم مشەخۆریە وزەتان دادەبەزێنێت و ورەتان نوغرۆدەكات و تێكدەشكێنێت و گومانی تێدانیە كە لەژیاندا لەگەڵ ناكامیدا ڕووبەڕوو دەبنەوە. لەهەمان ئەوساتەیكە قایل بن بە لاوازی خۆ و دان بە شكستی خۆدا بنێن تێكشكاون. درگاكانی هیوا بەڕووی كەسێكدا كە واز لەخەبات دەهێنێت، داخراوە، كەسێك كە هەموچەكەكانی لەخۆی دوور خستۆتەوە و بەناڵە و هاواركردنەوە دەڵێت: "ناتوانم"، "لەمن هەڵناسوورێت"، "بەدشانسم"، بەزەیی هەڵخڕێنترین بوونەوەری ئەم دنیایەیە. بەناڵە و هاواری بەردەوام و سكالا لە

بەختوچـارە، هیـچکارێك ناتوانرێـت بکرێـت کاتێـك کـە لەبـەخت سـکالاّ و گازنـدە دەکـەی و چـاوەڕوان دادەنیـشی، چـلۆن گونجـاوە کـە بـەخت ڕووتـان تێبکـات؟ کاتێـك کـە خۆتـان وەك گڵـەخۆرە نـرم و نـەوی و بێهێـز دەبیننـەوە چـلۆن گونجـاوە بـبن بەهەڵۆیـەك چـۆنکە بایـەخێك لـەو بایەخـە بـاتر کـە خۆتـان بـۆ خۆتـان قـایلن قـەت بەدەست ناهێنن.

گـەر بەجیـددی بڕواتـان بەچارەڕەشـی و داماوی خۆتـان هەیـە، هەربەوچەشـــنە دەبـــن. هـــیچ هێزێکـــی پەرجووئاســـا توانـــای بردنەســـەرەوەتانی لەوقۆناغـە نابێـت. تاکاتێـك کـە هـزری خۆتـان نـەگۆڕاوە و لەهەڵـەی خـۆ نەگەیـشتوون و چارەسـەرتان نـەکردوە، ئـــەم دۆخـــە درێـــژەی دەبێـــت. کەوایـــە لـــەگۆڕانی هـــزر، هـــەر بەوشـێوەی کـە ڕوونـاکی هـەتاو بـشکۆشێك دەکاتـەوە و دەیکاتـە گـوڵ، دۆخـی ئێـوەش دەگۆڕێـت. هـیچ ڕازێـك لێـرەدا لەگۆڕێـدا نیـەو ئەم یاسایە سروشتیە.

ئەوانـەی کـە کـارە گـەورەکان ئـەنجام دەدەن، ئـەو کەسـانەن کـە پاڵپـشتن بـەتوانایی و بـەهرەی خـۆوە. بۆئەوانـە"هـزری نـەرێنی" چـەمك و واتایـەکی نیـە. ئـەوان دڵنیـان کـە هـەرپلانێك کەدابڕێـژن بەسـەرکەوتنەوە جێبـەجێ دەبێـت، بەڕادەیـەك بڕوایـان بـەهێزە کـە گـــوێ بـــە نارەزایەتیـــەکانیش نـــادەن، لەبەرانبـــەر تیتـــاڵی و گاڵـــەپێکردنی دوژمنەکانیانـــدا شـــان هەڵدەتـــەکێنن، تەنانـــەت گەرخـــەڵکی بەشێتیـشیان بـزانن بـەگرنگی نـازانن. لەبنـەڕەتڕا زۆربـەی کاتـەکان پیاوەمەزنـەکانیان لـەکاتی ژیانـدا بـە"شـێت" و

لای نزیکی هەموو ژنە بەنێوبانگەکانیان بە"بێ شەرم"نێوبردوە. کردوونیانە بەرپەڵی توانج و شوبهاندن و ناڕەوایی و گوتوویانە "مێشکیان بۆنی شلەی قاورمەی دێت!" و"مێشکیان کای تێدایە!"[27] هەنووکە ئەوەیکە ئێمە خێروبێرەکانی ژیاری نوێ قەرزداری خۆراگری و پایەداری ئەم کەسانەین لە کارەکانیاندا، بەسەرهاتی کەڵەپیاوەکان و شرۆڤەی پێشقەچوونە گرنگەکان بەڵگەی ئەم داوایە«ە».

گەرکۆپرنیك و گالیلە زەمانێك کە تۆمەتبارکران بە شێتی دەستیان لەداواکەیان هەڵدەگرت دنیای هەنووکەیی ئێمە چ دۆخێکی دەبوو؟ چونکە زانستی ئەمڕۆکە لەسەربنەمای بیرۆکەی ئەوانەوە واتە خڕبوونی زەوی و سووڕانی بەدەور هەتاودا بیناکراوە. گەر لەوڕۆژانەڕا کە سەرانسەری ئەورووپا کریستۆف کولومبی دابووە بەر بای تیتاڵی پێکردن، متمانەی خۆی لەدەستدەدا لەنیوەی ڕێوە دەگەڕایەوە، چ دەبوو؟ سایرووس فیێلد[28]دوای ئەوەیکە دوازدەساڵ بۆبینای کێڵی ژێردەریایی زەحمەتی بێسوودی کێشا، گەرنامەی

---

[27]- ئەمەی دواییان لەمنەومیە کە زۆرباوە لەلای خۆمان بۆ گاڵتەکردن بەکەسێك کە دواییش بەکەسێکی زیر دەرچووە، پێیان وتووە مێشکی بۆنی پەینی دێت و یان کای تێدایە، ئەمانە کۆمەڵێك لەو ناڕەواییانەیە کە هەمیشە وەك تۆپەڵێك لەبڕێك لە مرۆڤە بەفام و زیرەکان گیراوە، بەتایبەت بەو کەسانەی کە لەڕێگای گەل و نیشتماندا تێکۆشاون.

وەرگێڕی کوردی

[28]- Cyrus field، سەرمایەگوزاری ئەمریکی(١٨٨١_١٨١٧) کە یەکەمین کێبڵی تەلیگرافی ژێردەریایی ئەمریکا و ئەورووپای خستە ڕێ.

بنەماڵەکـەی(کەنووسـرابوو هـەموو سـامانەکەی لەدەسـت چـووە و لەبرسـێتیدا دەمرێـت) جێبـەجێ دەکـرد و وازی لـە پلانەکـەی هێنابـا چ دەرئـەنجامێکی پێـدەبڕا؟ زەمانێـك کـە فولتـۆن[29] بـۆ خـستنەگەڕی گەمیـەکان بـەوزەی هـەڵم تێدەکۆشـا کتێبێکـی نووسـی لـەبارەی ئەمەیکـە گەمیـەك ناتوانێـت خـەڵوزی دەرکـاری پێویـست بـۆ تێپـەڕبوون لـەزەریا(ئۆقیانووسـێك)ەوە لەگـەڵ خـۆی جێبـەجێ بکـات، بـەڵام نووسـەری ئـەم کتێبـە لەکۆتاییـدا بەچـاوی خـۆی هاتۆچـوو و گەشـتی گەمیـەکانی لـە ئـەمریکاوە بـۆ ئـەورووپای بـینی. کەوایـە گـەر فولتـۆن گرنگـی بـە نارەزایەتیـەکان دەدا و دەسـتی لـە کارەکـەی هەڵـدەگرت ئایـا وەهـا سـەرکەوتنێکی بەدەست دەهێنا؟

زەمانێـك کـە ئەلکـساندەر گراهـام بێـل بـۆ دروسـتکردنی تەلـەفۆن سـەرقاڵی تاقیکـاری بـوو و تـادوایین دۆلارەکـانی خـەرج کـرد بـۆ ئـەم تاقیکاریانـە هـەموو بـە شـێتیان زانـی. گـەر ئـەو گـوێی بـەم گاڵتـە و تیتاڵیانـە دەدایـە و متمانـە بـەخودی خـۆی لەدەسـتدەدا داخـۆ دەشـیا کـە هەنووکـە بـە داهێنـەری تەلـەفۆن نێوبرێـت؟ سـاڤۆنارۆلا[30] زەمانێـك کـە قەشـەیەکی هـەژار و نێـوبزر بـوو هاتـە فلـۆرانس. لەوزەمەنـەدا لـۆران لەبنەماڵـەی مەدیـسی بەجەربەزەیـەك کـە لـەدایکبووی هێـز ودەسـەڵاتی سەرئاسـایی بـوو،

---

[29] - Robert Fulton، ئەندازیار و داهێنەری ئەمریکی(١٧٦٥_١٨١٥).

[30] - Cirolamo Savonarola، چاکساز و رێبەری ئایینی ئیتالی کە بۆ دامەزراندنی یەکەم دەوڵەتی مەسیحی خەباتیکرد(١٤٥٢_١٤٩٨).

چەوسانەوە و دیکتاتۆریەتی لەرادە تێپەڕاندبوو. ئەلکساندەری شەشەم سەر بەخێزانی بۆرژیا دانیشتبووە سەر تەختی پاپیەوە پشتیوانی لە چەوسانەوە و زوڵم و هەرش و دڵچەڕێنی و حەزانیەوە دەکرد. سافۆنارۆلا کاتێك کەبینی خەڵکی لەژێرگوشاردا دەهاڕێن، بڕوای بەوەهێنا کە لەلایەن هێزێکی ئاسمانیەوە ڕاسپێراوی جێگیرکردنی دادپەروەری کۆمەڵایەتیە. بەبێ ئەوەیکە گرنگیەك بداتە داماوی و ناتوانی خۆی و دەسەڵاتی دوژمنەکانی هاتە خەباتەوە. بەمتمانەیەك کە بەسەرکەوتنی کۆتایی هەبووی لەهیچ کێشەیەك نەترسا و سامانێکی کە بۆ پاشگەزبوونەوەی ئەو ڕژاندیانە بەرپێی ڕەتیکردەوە. لەکۆتاییدا سەرکەوتنی بەدەستهێنا کە دیکتاتۆریەتی "مدیس"یەکان نوغرۆ بکات. کلیسا بەزیندووی سووتاندی بەڵام هەوڵ و تێکۆشانی پڕلەبڕوای یەکەمین بەردی بناغەی ئایینی پرۆتێستان بوو.

کاتێك کە ژێنرال وۆلف[31] لەلایەن دەولەتی بەریتانیاوە لەشکرکێشی سەر کەنەدای پێڕاسپێردرا لەیەکێك لەو لیژنە و کۆبوونەوانەی پەرلەمانی بەریتانیادا لێیان پرسی کەداخۆ دەتوانێت سەرکەوتن بەدەست بێنێ یان نا؟ ژێنرالی گەنج شمشێرەکەی لە کالان دەرکێشا و کێشای بە مێزەکەدا و بڕوابەسەرکەوتنی بەوەها لەخۆباییەتیەکەوە دەربڕی لیژنە لە هەڵبژاردنی وەها کەسێکی لەخۆبایی پاشگەزبووە. بەڵام ئەو

[redacted]

31. James Wolfe، فەرماندەی بەریتانی(۱۷۲۷_[redacted]

قارەمانێتیانەی کە وۆڵفی گەنج لە دەشتی ئابراهام لە سەرووی هێزەکانی بەریتانیادا پیشانیدا، بەرهەمی پڕبایەخ وبەهای ئەم لەخۆباییبوونەی ئەوبوو. لەسێبەری ئەم باوەڕ و بڕوایەدابوو کە هێزی فەرەنسی بەفەرماندەیی مۆنت کالم تێکشکاند.

ناپلیۆن، بیسمارك و ویکتۆر هۆگۆ و ژمارەیەکیدی لەگەورەکان وەها متمانەیەکی زۆریان بەخۆیان هەبوو کە بە لەخۆباییەتیان دوژمنی و گاڵتەی زۆری خەڵکیان بەرەوخۆ ڕاکێشا، بەڵام لەخۆباییەتی یەکێکە لە شێوەکانی متمانە بەخود یەکێك لە ئەدگارە بنەڕەتیەکانی ئەو کەسانەیە کە کارەگەورەکان ئەنجامدەدەن. گەر بڕوا و متمانە بەخود لەگۆڕێدا نەبایە، ئایا لۆتۆ[٣٢] و ویسلی[٣٣] لەئەنجامدانی ئەو کارە گەورانەدا سەرکەوتنیان بەدەست دەهێنا؟

ژاندارك کە کچێکی سادە و نائاگای گوندنشین بوو گەر لەناخەوە بڕوای بە ڕاسپێردراوی ئاسمانی خۆی نەهێنابا ئایا دەیتوانی ئەو هێزە مەزنە بۆخۆی پێکبێنێت و لەسەروی ئەوهێزەدا هەزاران کەس لادێی تووڕە و بەتەمەنی وەك منداڵە چکۆڵەکان ناچاربکات بە پێڕەوی لێکردنی؟ ئەم بڕوا و متمانەیە هێزەکەی چەندین بەرانبەر کردەوە، و کار گەیشتە جێگایەك کە

---

[٣٢] Lorenzo Lotto، وێنەکێشی ئیتاڵی کە لە داهێنانی نوێدا پیکاسۆی چاخی خۆی بوو. لەنیشانەکانی بەرهەمەکانی ئەو ئەمەیە کە حاڵەتەکانی دەروونی کەسەکان لە گەڵاڵەی ڕوخساریاندا پیشان دەدا.

[٣٣] John Wesley، دامەزرێنەری ئایینی "متێدیست" لە مەسیحیەتدا(١٧٠٣_١٧٩١).

تەنانەت شای فەرەنسا خۆشی ملکەچی ئەم کچە لادێیەی ئۆرلێئان بێت.

کاتێک کە ئەمریکا تووشی شەڕە نێوخۆییەکان بوو ئابراهام لینکۆڵن کە پیاوێکی ئاسایی و بێ ناونیشان بوو لە چینی ئاسایی، بەسەردانی چەند سیاسەتمەدارێک ویستی کە هەڵیبژێرن بۆ سەرۆک کۆماری هەتا کۆتایی بە هەموو ئەم دژبەریانە بێنێت. بیربکەنەوە و بزانن کە پیاوێک کە لەکەوێڵێک لەدارستاندا هاتووتە دنیا و لەخوێندن بێبەش بووە، بەچ بوێریەکەوە دەست دەداتەوە وەها کار و تەقەلایەک و دووبارە بیری لێبکەنەوە ژێنراڵ گرانت کە دە ساڵ پێش دووکاندارێک بوو لەبەرانبەر ئابراهام لینکۆڵندا بەڵێنیدا کە ئامادەیە کۆتایی بە شەڕی نێوخۆیی بێنێت و لە سێبەری بڕوای بەهێزی خۆیەوە توندترین خۆڕاگریەکانی تێکشکاند و کۆتایی بە شەڕی نێوخۆیی هێنا گەر لینکۆڵن و گرانت بەهۆی هێرشەکانی دژەکانیانەوە دڵسارد دەبوونەوە و بڕواکەیان لەدەستدەدا، ئایا وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا ئەمڕۆکە لە چ دۆخێکدا دەبوو؟

ئەو ژێنراڵانەی کە بەرلە گرانت هاتن و بڕوا و متمانەیان بە لێهاتووی خۆیان بەڕادەی گرانت تەواو و ڕەها نەبوو، کەم و زۆر ڕاڕاییان بەخەرجدەدا. هەربۆیە تەنیا گەلێک سەرکەوتنی کەم و کورت و ناتەواویان بەدەست دەهێنا و ئێستا ئەوەیکە گرانت لەویژدانی خۆیدا بچووکترین ئاماژەیەکی پرسین و ڕاڕایی نەدەدیت. دەیزانی کە نشوستی بە دوژمن دێنێت، متمانەی

بێکۆتـایی بـەخۆی هـەبوو، هەربۆیـە زاڵبـوو بەسـەر دۆخەکەیـدا و سـەرکەوتنی دواجـاری بەدەسـتهێنا. بـڕوا و بـاوەڕ هێـزی ئافرێنـەر و چـێکار و تەواوکـەر، و بـێ بڕوایـی هێـزی نـەرێنی، سـست کـەرەوە، تێکـدەر و ڕووخێنـەرە. هەسـتی متمانەبـەخود ڕاڕایـی و نـاجێگیری لـەنێودەبات و هـەل بـەمرۆڤ دەبەخـشێت کـە بـێ وچـان و بـەبێ دەکارهێنـانی هێـزی زیـادە بەنـەرم و نیانیـەوە بـەرەپێش بچێت.

هـەموو داهێنـەران، لێکۆڵیـاران، گەشـتیاران و دۆزەرەوان، شـەڕکەرەکان وسـەرکەوتووەکان بڕوایـان بـە بـەهرە و توانـایی خـۆ هـەبوو. لەبەرانبـەردا، گـەر کەسـایەتی کەسـە بێهێـز و شکـست خواردوەکـان بدەینـە بـەر توێژینـەوە، تێدەگـەین کـە زۆربـەیان بێبەهرە بوون لە متمانە و جێگیری و پایەداری.

ئێمـە بـاش نـازانین کـە خواوەنـد لەوکەسـانەدا کـە توانـایی و بـەهرەی ئـەنجامی کـارە گـەورەکانیان هەیـە چ شـتگەلێکی دانـاوە، تـەنیا دەزانـین کـە دڵنیـایی ڕەهـایی مـرۆڤ بەسـەرکەوتن لەکارەکەیـدا، بەڵگەیـەکی ڕوونـە بۆتوانـایی و بەهرەمەنـدی ئـەو. ئەوکەسـانەی کـە بەچـەکی بـڕوای ڕەهـاوە تـەیارن سـەرکەوتن لەکارەکانیشیاندا مسۆگەرە.

متمانـە بـەخودی خـۆ قـەت لەدەسـت مـەدەن و بـەدیترانیش دەرفـەت مـەدەن کـە لـەرزۆکی بکـەن چـۆنکە بنـەمای تـەواوی سـەرکەوتنە گەورەکانتانـە. گـەر ئـەم کۆڵەکەیـە زیـانی وێبگـات، بیناکـە تێکـدەڕووخێت و گـەر بەسـاغی بمێنێتـەوە، درگاکـانی

هیـوا هەمیـشە ئاواڵەیـە. متمانــەی بـێ کۆتـایی و پتــەو وخـۆڕاگر تەنانــەت گــەر بگاتــە پلــەی ڕووخانــدنیش کەرەســەی پێویــستی دەســتبەکاربوونە گەورەکانــە. هەســتی متمانــە بــەخود کەســە بــچووکەکان لەگەیــشتن پلــە بەرزەکانــدا یارمەتیــدەکات و هــەلی ئــەنجامی کارگــەلێکیان بــۆ دەرەخــسێنێت کــە چــاوەڕوانیان لێناکرێــت و گومــان و ڕاڕایــی کــە یــەکێك لــە دوژمنــە گــەورەکانی مرۆڤایەتیە تێکدەڕووخێنێت.

ئــەو خەیاڵانــەی کــەدیلی ناجێگیریــە ناتوانێــت بــەردەوام و یــەکجیٚ کاربکــات، و لــەهزریات و کــردەوەی مرۆڤــدا گــەلێك ناتەکووزی دێتەئاراوە.

پیـاوێکی نـەزان کـە متمانــەی بـەخۆی هەیـە بڕێکجـار کەسـێکی ئیجگـار تێگەیـشتوو و زانـا، بـەڵام سـست و لـەرزۆك و بـیٚ دەسـەڵات شــەرمەزاردەکات. بــەڵام بەداخــەوە کــە زۆربــەی کــات خوێنــدن و بارهێنــانی تــەواو دەبێتــە هــۆی لاوازی و ڕووخــانی لەخۆباییــەتی و زیــادبوونی شــەرم و حــەیا. گــەنجانێکی زۆر دەناســم کــە بــەگوڕ و تـینی ئـاگرین و بڕوایـەکی بـیٚ سـنوور بـەداهاتووی خۆیـان دەچـنە زانکــۆ بــەڵام دوای کۆتــایی هێنــانی خوێنــدن هــەموو ئــەم خەسڵەتانەی خۆیان لەدەست دەدەن.

گۆڕەپــانی بــەربلاوی زانــست و تــەکنیك(فــەن) بەرەبــەرە متمانەبەخودیـەتیانی کـەمتر کردوەتـەوە و شـەرم و حەیایـەکی پـیٚ بەخـشیون. چـۆنکە بەهـەر ڕادە زانـستەکەیان زیـاتر بـووە، زۆرتـر لەنــەزانی خۆیــان گەیــشتوون و وێنایــان کــردوە کــە لــە بەرانبــەر

گەورەیی جیهان و ئەوەیکە تێیدایە توانایی و بەهرەی کارگەلێکی گرنگیان نیە.

زۆربەی زانا گەورەکان کەسانێکی ترسنۆك، شەرمێون و کەم جەربەزەن. ئەوان هەستی خۆویستیان بەتەواوی لەدەست دەدەن و خاکەڕایی و شەرم دەکەنە جێگرەوە. ئەڵبەت گومانی تێدا نیە کە ئەمانە خەسڵەتانێکی قوتبووە و بەرجەستە و چاکە بەڵام بەمەرجێك کە لەڕادەی یەکسانی تێپەڕنەبێت، بەڵام گەر لەڕادە تێپەڕ بوو لەگەڵ متمانە بە خودیشدا تێکەڵ نەبوو، ئاکامێکی خراپی لێدەکەوێتەوە و هەلی سەرکەوتن لە کارە گەورەکاندا دەفەوتێنێت.

١٤

چلۆن متمانەی خەڵکی بەرەولای خۆمان ڕابکێشین

چارەنووستان بە هزریاتتان دیاری بکەن.
"کارلایل"

بـۆ دەسـتەبەرکردنی سـەرکەوتن، تـەنیا متمانـە بـەخود بـەس نیـە. بـەڵکوو دبێـت دیترانـیش متمانـەیان پێتـان هـەبێت و متمانـەی خـەڵکی بـەئێوە، دژکـردەوەی متمانەبـەخودی خۆتانـە، متمانـەی ئێـوە بەهـەرڕادە بـەهێزبێت، متمانـەی بەرانبـەری دیـتران سـەبارەت بەئێوە بەهەمان ڕادە بەهێزە.

هەریـەکێك لـەو کەسـانەی کەلەگـەڵ ئێـوەدا لەپێوەنـددان بەهـەمان ڕێژەیـەك کـە ئێـوە متمانـەتان بـەخۆتان هەیـە متمانـەتان پێدەکـەن. چ وەك مامۆسـتا، وتـارخوێن، دادوەر، بازرگـان، فەرمانبـەر و هتـد و چ بـە هـەر ناونیـشانێکی دیکـەوە لـە هـەر پلەوپایەیەکـدا کـە هـەبن گـەر دەتانـەوێت خـەڵکی گـوێ بەقـسەتان بـدەن دەبێـت بـزانن کـە کاریگـەری ئێـوە لەسـەر ئـەوان، گرێـدراوە بـە بڕوا و باوەڕی خۆتانەوە.

تـــۆنی متمانەهێنــەر کاریگەریـــەکی جادووئاســـایی لەخەڵکیـــدا هەیـە، کاتێـك کـە وەهـا ئاهـەنگێکتان بێـت دەبیـنن کـە چـلۆن متمانـە بـــەخودی خۆتـــان گوێزاوەتـــەوە بۆخـــەڵکی و لەمتمانـــەی خـــەڵکی بـــەخۆتان و بـــەتوانایی و بـــەهرەکانتان سەرســـام دەبـــن. خاوەنـــانی متمانـــە بـــەخود خـــاوەن سرشـــتیاتی بـــەرز و بەرجەســـتەن. کەســـێك کـــە زاڵ بێـــت بەســـەر خـــودی خۆیـــدا بـــە قـــسەکانی خـــۆی ســـەرۆی دڵنیـــایی و متمانـــە و بـــڕوا بـــە دەوروبەریـــەکانی دەکـــات و دیـــتران لـــەگومان و ڕاڕایـــی ڕزگاردەکـــات چـــۆنکە هـــەموو کەســـێك بـــڕوا بەهێزی دەروونی و واتایی ئەودەهێنێت.

کەســـێك کـــە دەزانێـــت چـــی دەوێـــت ڕاڕاییـــەکی نیـــە و بڕیـــاردەدات و جێبەجێـــدەکات، هـــەموو خۆشـــیان دەوێـــت و کارەکـــانی وەهـــا کەســـێکیش بـــەردەوام ئامـــادە و جێبـــەجیبووە، ئەوکەســـانەی کـــە لەیارمەتیـــدانی کەســـە بـــێ بڕیارەکـــان خۆدەبـــوێرن بـــە ئەوپـــەڕی ویـــستەوە بـــەدەم یارمـــەتی پیـــاوە بەبڕواکانـــەوە دەچـــن. ئـــەو هۆکارانـــەی کـــە کەســـێکی ڕاڕایـــی لـــەڕێ ڕادەگرێـــت خۆبـــەخۆ بۆکەســـــی خـــــاوەن متمانـــــە شـــــێوەی هۆکارگـــــەلێکی هانـــــدەر دەگرێتەخۆوە.

لەبنـــەڕەتڕا مـــرۆڤ بەشـــێوەی سروشـــتی جۆرێـــك دروســـت بـــووە کـــە دەیـــەوێت هەرکەســـێك لـــەو ڕێگایـــەی کـــە هەڵیبـــژاردوە یارمـــەتی بکـــات. ئـــەو کەســـەی کـــە ســـەرەوژوور دەچـــێت بۆگەیـــشتن بـــە ئاواتـــەکانی یارمـــەتی دەکـــات و ئەوکەســـەش کـــە ســـەرەوخوار دەڕوات بـــۆ بەربوونـــەوە بـــۆ قـــووڵایی هەڵـــدێرەکان پـــاڵ پێوەدەنێـــت.

هەربۆیــە کەســێك کــە متمانــەی بــەخۆی نیــە ناکەوێتــە بــەر متمانــەی کەسەوە.

شــەیدای کەســێکی خــاوەن بــڕوا دەبــین و ڕێــزی بــۆدادەنێین و جەربــەزەی گاڵتــەکردن بــە وەهــا کەســێکمان نیــە، کــەس بــە دژی قــسە ناکــات و نانووســێت، هــەژاری جەربــەزە و بــوێری تێکناشــکێنێت و بەدبــەختی لــەڕێی خــۆی هەڵیناگێڕێتــەوە و ئــەو ڕاســتەوخۆ بــەرەولای ئامــانج دەچــێت. ڕوخــسارێك کــە ئاســەواری بڕیــاری لەســەر دیــارە و وریــەك کــە نــشوستی ناهێنێــت، لــە هەرشــەڕێکدا بەرلــە تەقانــدنی یەکــەم فیــشەك، نیــوەی ســەرکەوتنی بەدەست هێناوە.

نووســەر کەســێك دەناســێت کــە هــەرکارێك دەســت پێبکــات، بــەبێ بــچووکترین کەموکورتیــەك ئەنجامیــدەدات، قــەت ڕاڕایــی نابێــت و لەبەروەیکــە متمانــەی بــە توانــایی و بــەهرەی خــۆی هەیــە لەژیانــدا پلەوپایەیــەکی ڕوون و پرشــنگداری بەدەســت هێنــاوە و لەبــەر ئەوەیکــە متمانــە بــەخودی ئــەو گــەلێکجار دەگــات بــە پلــەی لــەخۆباییبوون، ژمارەیــەك لێــی زوێــر دەبــن بــەلاّم هــەر ئــەم ژمارەیــەش نــاتوانن لــە ستایــشکردنی و یارمەتیــدانی خۆیــان ببــوێرن، لەکارگەلێکــدا بەشــداری کــردوە و ســەرکەوتنی بەدەســت هێنــاوە کــە هاوڕێیــە زانــاتر و تێگەیــشتووترەکانی بــەگومان و ڕاڕاییــەوە لێیــان دەڕوانــی و ترســیان لەمــە بــوو کــە لەحاڵــەتی بەشــداریکردن لەئــەنجامی وەهــا کارگەلێکــدا ســەرکەوتن بەدەســت

نـــەهێنن. هـــەر ئـــەم ســـەرکەوتنانە دەبێتـــە هـــۆی ئەوەیکـــە ڕکەبەرەکانیشی ڕێزی بۆدابنێن.

گـەر بـەهرە و توانایـەکی نێـونجی لەگـەڵ بڕوایـەکی لەشـکان نـەهاتوودا تێکـەڵ بێـت سـەرکەوتنێك کـە بەدەسـتی دێنێـت زۆر زیـاترە لەبەهرەیـەکی چـاك و بـاڵا کـە لەسرشـتی ڕاڕایـی و ترسـەنۆکێکدا لەئارادایـە. مامۆسـتایەکی قوتابخانـە کـە خـاوەن زنجیرەیـەك زانیـاری لاوەکیـە زیـاتر لەمامۆسـتایەکیدی کـە دەئەوەنـدەی ئـەودەزانێت بـەڵام ناتوانێـت زانیـاری خـۆی بـە قـسە و جـم و جووڵـەکانی پیـشانبدات و بیـسەلمێنێت، سـەرکەوتوو دەبێـت. لەوانەیـە لـەبارەی ئـەم وتانـەوە ژمارەیـەك کـەس ئـەو مافـە بەنووسـەر نـەدەن، بـەڵام چ دەکرێـت، ڕاسـتیەتی واقیـع وەهایـە. ئـەرکی کەسـە خـاوەن بـەهرە و بەنرخـەکان ئەمەیـە کـە هەسـتی متمانـە بـەخودی خۆیـان بـەهێزتر بکەنـەوە و لەسـێبەری ئـەم هەستەدا ڕەخنە و کارتێکەرییان لەسەر خەڵکی هەبێت.

هـەر ئـەرك و پیـشەیەکمان کـە هـەبێت سـەرکەوتنمان گرێـدراوە بەمـەوە کـە بڕوامـان بـە توانـایی و بـەهرەی خۆمـان هـەبێت و ئـەم بـڕوا و متمانەیـەشمان تەشـەنە بـدەین بۆسـەر دەوروبەریـەکانمان. ژیـان ئیجگـار کورتـە و گـەر لـەبواری گـشتیەوە داوەری بکـەین خـەڵکی بەڕادەیـەك لەگـەڵ کارەکـانی خۆیانـدا سـەرقاڵن کـە کـاتی لێکۆڵینـەوە لـەبارەی ئێوەوەیـان نیـە. بایـەخێك کـە ئێـوە بۆخۆتـان قایلن خەڵك بەڕێژەیەکی بەربڵاو قبووڵی دەکەن.

گـــەر پیـــاوێکی گـــەنج لەســـــەر ماڵەکەیـــەوە تابلۆیـــــەکی نووســـینگەی تۆمـــارکردنی بەڵگەفەرمیـــەکان یـــان نووســـینگەی بریکـــاری هەڵواســـێت خـــەڵك بـــەبێ ئەوەیکـــە دەســـت بدەنـــە لێکۆڵینەوەگـــەلێکی دوورودرێـــژ بڕوادەکـــەن بـــە زانیـــاری یاســـایی ئـــەو و توانـــایی لـــە ئەنجامـــدانی کارەکـــانی ســـەرەوەدا بـــڕوادەهێنن. وەهـــا کـــە پزیـــشکێکیش قـــەت ناچـــار نیـــە بۆهەریـــەك لـــە نەخۆشـــەکانی شـــیبکاتەوە کـــە فلاّنـــە وانـــەی خوێنـــدوە و لـــە فلاّنـــە تاقیکاریـــدا وەرگـــیراوە. لـــەم حاڵەتـــەدا گـــەر لـــەبارەی بـــەهرە و توانـــایی خۆیـــەوە گومـــان و ڕاڕایـــەك پیـــشانبدات ڕێگایـــەك بـــەرەو ناســـەرکەوتوویی دەکاتـــەوە. ڕێگامـــان بەهـــەر ڕادەیـــەك کـــە دژوار بێـــت بـــەهیچ لـــەونێك نابێـــت تەنانـــەت بـــۆ ســـاتێکیش متمانـــە و بڕوامان سست و لەرزۆك بکاتەوە.

لەگـــەڵ ئەمەیـــدا کـــە لـــەخۆ ڕادیتنمـــان نوشـــستی هێنـــا، دەوروبـــەرەکانمان هەســـتی پێدەکـــەن. بەرهـــەمهێنانی بـــچووکترین گومـــان و ڕاڕاییـــەك لەمێـــشکی خۆمانـــدا خێـــرا بـــڕوای دیـــتران سەبارەت بەئێمە خراپ دەکات.

لەنێوچـــوونی بوێریتـــان بـــەخێرایی بـــوێری دەوروبەریـــە کانیـــشتان دەســـڕێتەوە و ژمـــارەی ئـــەو کەســـانەی کـــە بـــەم هۆیـــەوە لەگـــەڵ ناســـەرکەوتووییدا ڕووبـــەڕوو بوونەتـــەوە، بـــێ ئـــەژمارە. گـــەر ســـەرۆکی دامەزراوەیـــەکن فەرمانبـــەرەکانتان لەهـــەر جووڵەیـــەکی متمانەهێنـــــەر و یـــــان گومانـــــاوی و تێکـــــەڵ بـــــەڕاڕاییتان لەســـەرکەوتن و یـــان شکـــستی ئێـــوە تێدەگـــەن. شـــێوە و ڕواڵـــەتێك کـــە

بەرانبەر کێشەکانی ژیان و کاتی خەباتدا بەخۆوەی دەگرن، دەتوانێت بەباشی پێشانبدات کە بەربەرەکانێ لە بەرژەوەندی ئێوەدا تەواودەبێت یان بە زیانتان.

یەکێك لەوکارانەی کە پێویستی متمانە بەخۆیە بازرگانیە. چ بازرگانی ڕاستەقینە و چ کەسانێك کە وەك فەرمانبەر و فرۆشیاری بچووك لەناودنیای بازرگانیدان، تەنانەت خاوەنانی پیشەکانیدی پێویستیان بەبڕوا و متمانەیە. بازرگانە گەورەکان لە هەریەکێك لەلاپەڕەکانی پرسی کڕین و فرۆشتن جۆرێك هیپنۆتیزم دەکار دێنن. کڕیارێکی ڕاڕا_ چونکە زۆربەی کڕیارەکان تووشی ڕاڕایین_ لەبەرانبەر زمانچەوریە لێزانانەکانی فرۆشیار و داواکاریە زیرەکانەکانیدا کۆڵدەدات و خێرا بڕیاری خۆی دەدات.

خاڵێك کە لەم نێوانەدا گرنگە ئەمەیە کە ئەم هونەرە دەبێت بەڕاکێشانی متمانەی کڕیار و کارتێکەری لەودا بێتەکایەوە. دەڵاڵێك کە لەبابەت فرۆشی شتێکەوە لەگەڵ کڕیارێکدا خەریکی چەنەبازیە گەر بچووکترین ئاسەوارێکی گومان و نەبوونی متمانە لەخۆی پیشانبدات کڕیار هەڵدێت و ئیدی هیچ جۆرە زمانلووسیەك بۆ بەدەستهێنانی متمانەی وی سوودێکی نیە.

یەکێك لەو کەسانەش کە پێویستیەکی زۆری بە بەخۆداپەڕموون هەیە مامۆستایە. مامۆستایەکی تووڕە، ماندوو ناجێگیر سەرانسەری پۆلەکە تووشی ناتەکووزی دەکات و ئێستاکە ئەوەی کە ئەو مامۆستا نەرم و نیان و ئارامەی کە زاڵە

بەسەرخۆیدا هەمان ئەو پۆلە بەئەوپەڕی ڕێکوپێکییەوە بەڕێوەدەبات.

مامۆستا ئەرکی خۆی لەوانە چەسپاندنی تەکووزی و هێمنی لەنێوان قوتابیەکان و خستنەکاری مێشکە تەمبەڵ و ماندووەکان، وجەربەزەدان بەخوێندکارێکی شەرمنۆك و ترسنۆك، تەنیا لەسایەی کەسایەتی واتایی و کاریگەری خۆیدا ئەنجامیدەدات.

قوتابیەکان لەبەرانبەر تایبەتمەندیە واتاییەکانی مامۆستای خۆیاندا ئیجگارهەستیارن. بەباشی هەست پێدەکەن کە داخۆ مامۆستاکەیان بەجیددی دەربەستەی وانەکانیانە و یان بەبڕیاردانەوە بۆ پێشڤەچوونیان تێدەکۆشێت و جم و جووڵەکانی ئەوچێکراوە و تەنیا بۆ لەکۆڵ کردنەوەی ئەرك لەسەر پۆلەکە ئامادە دەبێت. مامۆستاکان خۆستایشکەر و حولحولییان خۆش ناوێ، و ئێستا ئەوەیکە هیچ مامۆستایەك چ ژن و چ پیاو، هەتا نەکەویتە بەرخۆشەویستی قوتابیەکانیەوە و ئەوان لە پاکی بڕوا و متمانەی ئەو دڵنیانەبنەوە، بەهیچ لەونێك ناتوانێت ئەرکەکانی خۆی جێبەجێ بکات.

١٥

بینای خەسڵەتە ئاکاریەکان

ئەمـــە هەڵەیـــەکی گـــشتیە: هەرکەســـێك
لەگـــەڵ ئەوەیـــدا کـــە بیرێکـــی بـــاش
دێتەمێـــشکیەوە پێـــی وایـــە کەخۆشـــی
هـــەروەك ئـــەو هـــزرەی ئەوســـاتەی باشـــە و
هەنووکـــە ئـــەوەی کـــە ئەوهزریاتـــە باشـــە
وێـــڕای ئەوەیکـــە خۆبـــەخۆیی بایـــەخیان
هەیـــە هـــاوڕێ نـــین لەگـــەڵ گەشـــەی ڕەوشـــتی
ئاکـــاری خـــاوەن هزرەکـــەدا و دۆخـــی ئەوانـــە
ڕێك وەك توقلەکانی کەفی سابوون وایە.

"نۆمدار"

ســـەیرە کـــە کـــچێکی گـــەنج ســـاڵانە ڕۆژێـــك چـــەند کاتـــژمێر لەتەمـــەنی خـــۆی بـــۆ فێربـــوونی پیـــانۆ یـــان پرۆڤـــەی گـــۆرانی دەکـــار دەهێنێـــت، کـــوڕێکی گـــەنج پانزدەســـاڵ لـــە کـــاتی خـــۆی بۆخوێنـــدن دەکاردەبـــات، هونەرمەنـــدێك نیوەیـــەك لـــە تەمـــەنی لـــە هـــەوڵ و تێکۆشـــاندایە هـــەتا بتوانێـــت ببێتـــە وێنـــەکێش یـــان پەیکەرتاشـــێکی توانـــا، نووســـەرێك بۆنووســـینی کتێبێـــك ســـاڵیانێك زەحمـــەت

دەكێشێت، بەڵام هیچ كام لەوانە بەشێكی بچووك لە تەمەنی خۆیان دەكارناكەن بۆ بەختەوەری و سەلامەتییان كە گرێدراوە بەوەوە واتە بۆ بینای تایبەتمەندیە دەروونیەكانی خۆیان.

بەڕاستی جێی داخە كە پیاوێك كە تەواوی تەمەنی خۆی بەشەو و ڕۆژ هەوڵ دەدات بۆ خڕكردنەوەی پارە ئامادە نەبێت چەند خولەك بۆ بەدەست هێنانی شت(گەنج)ێكی بەنرخ كەهەمان ئەو تایبەتمەندییە دەروونیە تەندروست، دروست و پڕلەشادیەیە، دەكاربگرێت.

بەشێوەی باو پێمان وایە كە ئەم ئەنتیكەیە بەبێ ئەوەیكە زەحمەتێك بكێشین لەڕێگایدا و بەبێ ئەوەیكە بچووكترین خوێندنەوە و پرۆڤەیەك بكەین بەپێی خۆی دێتە بەردەستمان و هەنووكە ئەوەی كە بەجیاواز لە كەسانێكی دەگمەن كە بەشێوەی بەرماوەیی یان لەژێركاریگەری شوێنگەدا، بەبێ زەحمەت بوونەتە خاوەن ئەم ئەنتیكە بەنرخانە، زۆربەی ئێمەمانان بۆ بەهرەمەندبوون لەخوو و خدەیەكی ئاكاری و دەروونی تەواو، پێویستیمان بە ورەیەكی ئیجگار بەهێز و چالاكە.

هێربێرت سپێنسێر[34] دەڵێت: "كیمیایەك كە بتوانێت لەهەستە خراپەكان زێر چێبكات لەگۆڕێدا نیە بەڵام باشكردنی هەستە خراپەكان گونجاوە." هەر بەوشێوەی كە بە تێكردنی مادەیەك بۆ بنج و ڕەگی دار دەتوانرێت حاڵەتێكی نوێ بەدار

---

[34] Herbert spenser، بیرمەندی بەریتانی(١٨٢٠_١٩٠٣).

بدرێت، بۆمرۆڤیش دامەزراندنی خوو و خدەیەکی ئاکاری چاکتر گونجاوە. وەچەیەك کە تازە لەخاك سەری دەرهێناوە بەئاسانیەکی تەواوەوە دەتوانین بەرەو هەرلایەك کە بمانەوێت بیچەمێنینەوە و کارێك بکەین کە هەر بەو حاڵەتە گەشەبکات، جوانی داری داهاتوو گرێدراوە بە سەرنج و ئاورێکەوە کە لەسەردەمی وەچەدەرکردنیدا لێی دەدەینەوە. هەر بەوشێوەی کە بۆدایکێك کە دەیەوێت منداڵەکەی شێوە بیرکردنەوەیەکی باشی هەبێت دەبێت هەر ئەو شێوە هزریاتە لە سەردەمی ساواییدا بەگوێیدا بدات کە ئاراستەی هزریاتی دیاری بکات و هزریاتی خراپی لێ دووربکاتەوە.

لەزەمەنە ڕابردوەکاندا بنەمای بارهێنانی منداڵ بریتی بوو لەمەی کە تاوان و هەڵەکانیان دەدۆزییەوە و دەیانداوە بەڕوویدا، باوك و دایك ڕۆژێ سەدکەڕەت کەم وکوڕیەکانی منداڵەکانیان بیردەخستنەوە و لەبەر ئەوەی ئەم بیرهێنانەوانە بەکەڕات دووپات دەکرایەوە منداڵی داماو پێی وابوو کە ئەم خەوش و کەمایەسیە لەگیان و دەروونیدا بنجی داکوتاوە و ئیدی هەوڵدان بۆ پێشڤەچوونی فێربوون بێسوودە. ئەم شێوە چاکسازیەی دەروون وەك ئەمەیە کە مرۆڤ بەمژوولْ کردنی هزری خۆی بەئاسەرکەوتنەکانەوە بەدووی سەرکەوتنەوە بێت.

بەردەوام لەبیر تاوان وهەڵەکاندا بوون دەبێتە هۆی ئەوەیکە ئەوانە زیاتر بنج دابکوتن و ئاڵۆزتر ببنەوە، گەر بۆ تێکڕووخانی خوو و خدە و هەستە خراپەکانی خۆمان هەوڵێکی بەردەوام

بخەینـــەکار بەرەبـــەرە و لەســـەرەخۆ دەتـــوانین بیـــانگۆڕین بۆخـــووە چـاکەکان. هەنـدێك لەخوێنـدکارانی پزیـشکی بینـراوە کـە بـەهۆی خوێندنـــەوەی زۆری بڕێـــك لـــە نەخۆشـــیەکان ئـــەو نەخۆشـــیانە لەجەستەی خۆدا هەست پێدەکەن.

هـەروەها بـۆ لێکـەڕانی تایبەتمەندیـە چـاکەکانیش نابێـت لـەبیر خـووە خراپەکانـدابین، بـەڵکوو دەبێـت هزریاتمـان بخەینـە سـەر ئـەو خـــوو و نیـــشانە چـــاکانەی کـــە بـــە بـــەگوێی خـــۆدادانی تایبەتمەندیـەکان و ئـەدگارە باشـەکان و گەشـەی ئـەم ئەدگارەیـە کە دەتوانین دەرئەنجامێکی باشی لێ بەدەست بێنین.

هەڵبـــژاردنی وردی وشـــەگەلێك کـــە دەبێـــت منـــداڵان بـــەکاری بهێـنن لەپەروەردەیانـدا ئەوپـەڕی گرنگـی هەیـە، چـۆنکە چـەمکی وشــەکان لەمێــشکیاندا هەڵدەکــەنرێت، دەبێــت لــەزمانی منداڵانــدا ئـەو وشـانەی هـەبێت کـە لەشـادی و ژیـان، ڕوونـاکی و هـێمنی و کرانـــەوە و بەختـــەوەری باســـبکات. وشـــە ناحـــەز و ناســـازگارەکان لـەنێوان وتەکانیانـدا نـەبێت و لـە حاڵـەتی هەبوونـدا بـسڕدرێتەوە، چـۆنکە ئـەم وشـانە بەتێپـەڕینی زەمـەن هەسـتیاریەکی ناگونجـاو دەخاتـــە دەروونیانـــەوە و تایبەتمەندیـــە ئاکاریـــەکانیان خـــراپ دەکات و جوانی ژیان خەوشداردەکات.

ئەمڕۆکـە لـە باخـچەکانی سـاوایاندا گـەلێك یـاری تایبـەتی بۆمنـداڵان ئامـادە دەکرێـت. ئامـانجی ئـەم یاریانـە گەشـەپێدانی خەســـڵەتان و ئـــەو نیـــشانانەیە کەدەیانـــەوێت لەمنداڵـــدا گەشـەبکات و ئـەنجامی چـاك بەدەسـت بهێـنن. یـاری دادپـەروەری،

یاری جەربەزە، یاری قانیعی و ڕازیبوون، یاری ئەدەب و کۆمەڵێکیدی لەم جۆرە یاریانە منداڵان لەنیشانە و خوو و خدەگەلێکی ئاکاری بەرجەستە و دیار بەهرەمەند دەکات و کاریگەریەکی بەرچاو لەسەرمێشکیان دادەنێت.

ناوەندێکی خێزانی کە بۆ بەگوێدادانی هەستی بوێری، ئەدەب و پەروەردە، یارمەتیدانی خەڵك، دلۆڤانی، ئابڕوو و مەزنایەتی و دروستی بەمنداڵان هەوڵدەدات، لەهەر قوتابخانەیەك بۆیان چاکترە.

ئەوخوویانەی کە لەتەمەنی سەرەتایی منداڵاندا بەگوێیاندا دەدرێت، بەرەبەرە وجوود و بوونیەتیان دەتەنێتەوە. منداڵێك کە لە وەهاخێزانێکدا پەروەردە کراوە لەنیشانە و دیاردە ئاکاریە تەکووز، باش و تەندروستەکان بەهرەمەند دەبێت و دەبێتە کەسێکی چاك و خۆش خوو و دروست.

ئەو تایبەتمەندیانەی کەوێنای دەکرێت لەمنداڵیەوە لەهیچ لەونێك لەمنداڵاندا لەگۆڕێدا نەبێت، هەر لەو تەمەنی منداڵێتیەدا دەتوانرێت لێیاندا بەخەبەر بهێنرێت وبەپلەیەکی سەرئاسایی گەشەی پێبدرێت. بەگوێدادانێکی دروست و شێوازمەند تەنانەت لەمنداڵێکی مام ناوەندیشدا دەتوانرێت تایبەتمەندیگەلی بەرز و بەهێز بهێنرێتە ئاراوە. لە سێبەری بەگوێدادانی بەردەوامی خووە چاکەکان بەمنداڵان لەخانە مێشکیەکانیاندا سەرنجێك بەرەو ئەو خوویانە دیاردەکەوێت و

وردەوردە خــووە چــاكە بەگوێــدادراوەكان بەشــێوەیەكی سروشــتی لەمێشكدا جێدەكەوێت.

نموونەیـــەك بهێنینـــەوە: تائـــەو كاتـــەی كـــە پرۆڤـــە و ڕاهێنانـــەكانمان لـــەبارەی چـــواركردەی ســـەرەكیەوە بەئـــەنجام نەگەیانـــدبێت بـــۆ كۆكردنـــەوەی دوو ژمـــارەی ســـادەش دەبێـــت گـــەلێك ژمـــاردن ئـــەنجام بـــدەین. بـــەڵام كاتێـــك كـــەخۆمان بـــەم شـــێوە چـــالاكیانە بارهێنابێـــت بەرهـــەمی كـــۆی ئـــەو دووژمارەیـــە خێـــرا لەمێـــشكماندا وێنادەبێـــت و هـــەرخێرا وەڵام دەدەینـــەوە. لەبـــەر ئەوەیكـــە مێـــشكمان جۆرێـــك خـــووی گرتـــووە بەشـــێوەیەكی خۆكـــار لـــەم ڕەهەنـــدەدا ڕێنمـــایی ببێـــت. هـــەر بەوشـــێوەی كاتێـــك كـــە هزرمـــان بەمەبەســـتی دەســـتەبەركردنی خوویـــەكی چـــاكی نـــوێ مـــژووڵ دەبێـــت بەچـــالاكیەوە، لەســـایەی ئـــەم ڕاهێنانـــەدا، ئـــەم خـــووە نوێیـــە لەمێشكماندا بنج دادەكوتێت و شێوەی خوویەك لەخۆ دەگرێت.

بەدەســـتوبردی، واتـــە تێگەیـــشتنی ئەمەیكـــە لـــە دەقـــامكی دەســـت چـــلۆن دەبێـــت كـــەڵك وەربگیردرێـــت، كاریگەریـــەكی چـــاكی لەســـەر هـــزری مـــرۆڤ هەیـــە، بەتایبـــەت لـــەبڕێك لـــە سروشـــتەكاندا، چـــالاكی دەســـــت یارمەتیـــــدەری چـــــاككردنی تایبەتمەندیـــــە ئاكاریەكانـــــە. ئەومنداڵانـــەی بەشـــێوەی سروشـــتی تەمـــەڵ و پـــشت گوێخـــەرن، دوای ئەمەیكـــە دەســـت دەكـــەن بـــەكاری دەســـتی دڵگرێـــدراوی خوێندن دەبن.

لەومنداڵانەشـــدا كـــە هـــەڵگری هەســـتی بـــەرزەفڕین، هانـــدانیان لـــەبۆ گەیـــشتن بـــە جێگـــا و پلـــە وپایـــە و بـــەخت، یارمـــەتی گەشـــەی

مێشکیان دەدات. بڕێک لە منداڵان هەتا لەماڵی خۆیان و لەپاڵ بنەماڵەی خۆیاندان تەمەڵ و هیچ نەکەر دەبن. شوێنگە کاریگەریەکی چاکی لەسەر ئەم جۆرە منداڵانە هەیە گەر بسپێردرێن بە پانسیۆن یان شوێنێکی شەوانەڕۆژی و یان ناچار بکرێن کە لەدەرەوەی شوێنی خێزانی خۆیان بەڕێوەبەرن، بەتێپەڕینی زەمەن تایبەتمەندیە ئاکاریەکانیان بەگشتی دەگۆڕدرێت.

دکتۆر شۆفێلد بۆ پێبەخشینی خوو و خدەی ئاکاری بەمنداڵان ئامۆژگاریگەلێکی داوەتە باوك و دایکان کە بەم شێوە دەتوانرێت بەکورتی باسبکرێن: منداڵان دەبێت لەگەڵ ساکاری و خووی چاکەدا ناسیاری بکەین، هزریاتی لەپێوەند بەخراپە مادی و واتاییەکان نابێت ڕێبکاتە مێشکی ئەوانە و بەپێچەوانەوە بۆ ئەوەیکە هزرێکی چاکە لەدڵیاندا بنج دابکوتێت، دەبێت سەرنجێکی زۆر بدرێتە ئەوکەسانەی کە لەگەڵیاندا لەپێوەندیدایە و ئەوانە بەسەرنجەوە هەڵبژێردرێن.

دەبێت هەوڵ بدرێت کە لەشتە چاکەکان پێڕەوی بکرێت. دەبێت دلێریەکان و چیرۆکە قارەمانانەکانیان بۆ بخوێندرێتەوەو هان بدرێن کە هاوشێوەی ئەو کارێزما و قارەمانانەبن و دەبێت بە هزریاتی پێوەندیدار بە ڕاستی و دادپەروەریەوە پەروەردە بکرێن.

بۆئەوەیکە گرفتاریە ڕۆژانەییەکان بەهێمنیەوە چارەسەربکەن و بیرمەندانە لەبەرانبەر تەنگ و چەڵەمەکاندا

بوەستتنەوە، دەبێت نموونەکانی بوێری و لەسەرخۆییان پێبدرێت و لەم ڕێگایەدا لەپەند و ئامۆژگارییان خۆ نەبوێرین.

بۆ ئەمەیکە یەکێك لە گرۆیەکانی منداڵ بەدژی دیکەی گرۆیەکانی گەشەنەکات و بەتەواوی نەیخاتە ژێر کاریگەرییەوە، دەبێت هێزی ورەی بەهێزبکرێت و کارێك بکرێت کە خۆی لەکارەکانددا بڕیاردەربێت و بڕیاریش جێبەجێ بکات. دەبێت بایەخی واتاییەتی ڕۆژ بەڕۆژ ببرێتە سەرێ، دەبێت تێبگەیەنرێت کە لەبەرانبەر خۆی و دیتراندا گەلێك بەرپرسیارێتی هەیە.

ئەم بنەمایە نەك تەنیا بۆ منداڵان بەڵکوو بۆگەنجانیش بەسوودە. هەرکەسێك دەبێت ئەم هزریاتە لەخودی خۆیدا پەروەردە بکات. لەئاکامی هەڵسوکەوت لەسەر ئەم بنەمایەوە خەیاڵگەی مرۆڤ ڕوون و پڕبەرهەم دەبێت و لە هزریاتی بەسوود سەرڕێژ دەبێت و ئەم هزریاتە لەشێوەی ئاساییدا لەگۆڕەپانی کار و چالاکیدا دێتەیارمەتییەوە.

١٦

خاڵەلاوازەکانمان لەنێوبەرین

چیت دەوێت؟ هەمووشتێك هی تۆیە. ڕێگاکان لەبەرانبەرتدا کراوەیە. ڕووناکی حەقیقەت بۆتۆ تیشك دەهاوێژێتەوە. کەوایە مەوەستە و مەپرسە، بەئاسوودەیی بچۆ پێشەوە و کەسایەتی خۆت پیشانبدە.

ژمارەی ئەو کەسانەی کە خاوەن هاوسەنگیەکی تەواوبن ئیجگار کەمە. زۆربەی خەڵك هاوکات کە خاوەن بەهرەیەکی درەوشاوە، پەروەردەیەکی چاك و خوێندەواریەکی تەواون، بۆتوانایی لەکاردا، "شتگەلێکیان" کەمە. ئەم ناتەواویانە پێشڤەچوونیان دژوار دەکاتەوە، ژیانیان تێکدەدات و زیان بەتەواوی هەوڵ و تێکۆشانەکانیان دەگەیەنێت.

زۆربەی خەڵکی وەها خاڵگەلێکی لاوازیان هەیە کە لەگەیشتن بەئامانجەکانیان ڕایان دەگرێت. گەر ئاوڕ بدەینەوە و بهێڵین کە ئەم خاڵە لاوازیانە بەرەبەرە گەورەتر ببێتەوە و ئێمە نەکەوینە

هەوڵ و بیری چارەکردنیەوە، بۆ ئەملاوئەولا زیانێکی کاریمان بە ژیانی خۆمان گەیاندوە، ئایا جێی داخ نیە کە پیاوێکی قەبەو زەلام، بەهۆی هەبوونی خاڵێکی لاوازیەوە، بەبچووك و ناگرنگ بێتەبەرچاو؟

گەر دایك و باوكان و بەرپرسانی پەروەردە، خاڵەلاوازەكانی منداڵ لەهەمان تەمەنە سەرەتاییەكانیەوە بدۆزنەوە و ئەولاوازیانە بسڕنەوە، گەورەترین خزمەتیان كردوە بەم بوونەوەرە نویە و لەمەودای ژیانیدا لەگەڵێك لە هەچەڵە مەترسیدارە زۆرەكان دەربازیان كردوە. گەنجەكان هەبوونی خاڵەلاوازیەكان لەدەروونی خۆیاندا بە بەدشانسی دەگوێزنەوە و دەیانەوێت بەرپرسایەتی بخەنە ئەستۆی شێوەی ئیسقان یان هۆكارە بەرماوەییەكان، لەئەنجامدا لە تەواوی مەودای تەمەنی خۆیاندا باری ئەم خاڵە لاوازیانە لەگەڵ خۆیاندا هەڵدەگرن. ئێستە ئەوەیكە بیری تەندروست و بڕێك وزە بەسە كە ئەم خاڵەلاوازیە بەهێزبكەن و لاوازیەكەی لەنێوبەرن.

كاتێك كەلاوازیەك لەخۆتاندا دەبێننەوە، وەرەی خۆتان لەڕەهەندی پێچەوانەیدا تەركیزبكەن. گەرمێشكتان بۆ ماوەیەكی زۆر ئەم لایەنەی پێچەوانە واتە ئەوخەسڵەتانەی كە ئاواتی هەبوونیان دەخوازێت بكاتەپاڵ پشت لەكۆتاییدا دەستی بەم خەسڵەتانە ڕادەگات. بوونیەتی سروشتی هەڵقوڵاوی هزرێكی سروشتیە. بەڵام گەر خاڵە لاوازیەكان بەحاڵی خۆڕابگرن و

بەپرۆڤـــەی هـــزری لەبەهێزبوونیانـــدا تێنەکۆشـــن، چـــلۆن چاوەڕوانیتان هەیە کە لاوازی لەنێوبچێت؟

کەسـێك کەبـەردەوام لەشـوێنێکدا بـەبێ جـوولان ڕاوەسـتێت و بـەس تـەنیا باسـکەکانی ببزوێنێـت بـێ ئەملاوئـەولا بـۆ بـەهێزبوونی تـەواوی خانـەلاوازەکانی جەسـتەی سـەرکەوتن بەدەسـت ناهێنێـت. مێـشکیش وەهایـە، بەشـگەلێکی کـە کـاری پێنـەکرێت، بـێ جوولـە دەمێنێتـــەوە و ژەنـــگ دەهێنێـــت. کاتێـــك کـــە ئـــاواتی شـــتێك دەخـــوازن و بەتـــەواوی هێزێکـــەوە لەخۆتانـــدا دەبیننـــەوە، بـــچن بەدوویدا، ڕاستەوخۆ پێی دەگەن.

گـەر بـە پایەداریـەکی تـەواوەوە بـچن بـەدووی پـاکی و پاکژیـدا لەکۆتاییـدا دەبـن بـە کەسـێکی پـاك و بـاش. گـەر ئـاواتی تەممـەڵی و تـــەوەرزەلی یـــان خۆشـــڕابوێریتان لەدڵـــدابێت، لەکۆتاییـــدا تـــەوەزەل یـان خۆشـڕابوێر بـاردێن. قـەت پێتـان وانـەبێت کـە بکەونـە گـەڕان بـەدووی خـۆش گـوزەرانی و حەزپەرسـتیدا، بـەڵام پاکـژ بمێننـەوە. کاتێـــك کـــە ئـــاواتی تەندروســـتی و ســـلامەتیتان هەیـــە، لەتەندروســـتیەوە بـــدوێن و بـــیر لەتەندروســـتی بکەنـــەوە، هـــەر بەوچەشــنەی کــە پەیکەرتاشــێك، وینــای پەیکــەرێك کــە دەیــەوێت چـــێیبکات لەخەیاڵگـــەی خۆیـــدا دەپارێزێـــت، ئێـــوەش دەبێـــت تەندروســـتی و ســـلامەتی بـــەردەوام لەخەیاڵگـــەی خۆتانـــدا وێنابکـــەن هـــەتا لەکۆتاییـــدا تەندروســـتی و ســـلامەتی لەخۆتانـــدا پێك بهێنن.

ئایا دەتانەوێت لەگوشارەکانی هەژاری دەربازبن؟ بیری زۆروبۆری و خێر وبەهرە بەئەوپەڕی هێزەوە لەمێشکتاندا جێبکەنەوە. هەربەوشێوەی کە کرانەوەی گوڵ لەپشکۆژ بێ ئەملاوئەولایە، دەربازبوونی ئێوەش لەهەژاری سەد لە سەد مەیسەرە.

بۆنموونە گەر خولیایەکتان لەمێشکدایە و هەرشتێك لەپێش چاوتان ڕەش دەنوێنێت لەمەودای ماوەیەکی کەمدا دەتوانن لەم لاوازیە دەربازبن.

چارە ئەمەیە کەهزرتان لەپێچەوانەی ئەم ڕەهەندە بخەنەگەڕ. واتە بیر لەشتە شادیهێن، پرشنگدار و شادیبەخشەکان بکەنەوە کە لەدنیادا لەکایەدایە. گەر وەها بکەن دوای ماوەیەکی کەمەوە خەم وخەفەتی کەمتر دێتەسەروەختتانەوە. گەر هات دەستبەجێ لەزەینتان بیسڕنەوە، هەربەو شێوەی کە دزێك لەماڵەکەتان دەخەنە دەرەوە ئەویش لەمێشکتان دەربکەن. گەر سێبەرێك دێتەژوورەکەتانەوە ئایا ئیزن دەدەن لەوێدابمێنێتەوە؟ خێرا پەنجەرە و ستاتیەکە دەکەنەوە، هەتا ڕووناکی بێتەژوورەوە و سێبەر بچێتەدەرەوە.

ئەنجامی ئەم کارە دژوار نیە، بەڵام بەهەرڕادە کە لاوازی خۆتان بەهێزبکەن و ئیزن بدەن کە هزریاتی تێکشکێنەر لەمێشکتاندا جێگیر بێت، خۆتان بەم هزریاتەوە هاوکاریتان کردوە. خووگرتن لە ڕەشبینیەوە، هەرشتێکی ژیانتان ڕەش دەکات و دەبێتە لەمپەر لەڕێی سەرکەوتنتاندا.

دەبێت گەنجان فێربکرێن کە خەسڵەتە دڵخوازەکانی خۆیان بەماف سروشتی خۆیان بزانن و بەهێزی ورەیەکی تەندروستەوە بکەونە گەڕان بەدووی ئەم خەسڵەتانەدا، ویستنی شتێك لەسەر ورە و ئیرادە، و بڕیاری جیددی بۆ بەدەست هێنانی، دوو تەلیسمی گەورەی سەرکەوتنە.

لەدووپاتبوونی ئاواتەکان و ئامانجەکانتان مەترسێن، داخوازیەکانتان لەسەر تەوێڵتانەوە هەڵکەنن و بەهەموو کەس رابگەیەنن کە دەتانەوێت بەم ئاواتانە بگەن. دوای ماوەیەکی کەم دەبینن کە چلۆن مێشکتان وەك هێزێکی ڕاکێشەر بەرە ئامانجەکەتان دەکێشێت.

گەر ئاواتی بەهرەمەندبوون لە تایبەتمەندیگەلێکی ئاکاری چاکتان هەیە قیرسچەیی و داکوتاویەوە داوای بکەن. لە سێبەری ئەم پایەداریەوە زەینتان ئامادەی خۆڵکی نیشانە ئاکاریە چاکەکان دەکەن و تایبەتمەندیگەلێك کە دەتانەوێت بەدەستی دێنن.

هەمووومان دەبینین کە ژمارەیەکی زۆر لەکەسەکان، شتگەلێکیان کە دەوێت لەکۆتاییدا بەشێوەیەك بەدەستی دێنن. لەوانەیە لەم نێوانەدا هەندێك کەس بەگشتی بم ئاواتە نەگەن، بەڵام گومانی تێدانیە کە بەهۆی پایەداری لە خەباتدا لێی نزیك دەکەونەوە. سەرکەوتن لەئاواتەکاندا ڕاستەوخۆ بەورەی ئێمەوە گرێدراوە.

کەسانێکی زۆر هەن کە پێیان وایە دەکەونە بەر گاڵتەپێکردنی خەڵکەوە و بەم خەیاڵاتانەوە ژیانی خۆیان تاریک دەکەن. هەندێکیش بەهزری ئەمەیکە فڵانە خووی خراپیان لەباوك و دایك یان باوباپیرانیانەوە بەمیرات پێبڕاوە، خۆیان دەکەن، و ئەم پەرۆشیانە دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەم خراپانە لەخەیاڵگەیاندا بەربڵاوتر و گەورەتر ببنەوە، چۆنکە گەر مێشکتان ماوەیەکی دوور و درێژ سەرقاڵ بێت بە ناحەزیەکەوە، ئاشکرایە کە ئەو ناحەزیە گەورەتر دەبێتەوە و کاریگەرێتی زۆرتر دەبێتەوە.

خاوەنانی وەهاخەیاڵاتێك بەهۆی ئەم ناحەزیەی کە لەخەیاڵگەی خۆیاندا وێنایان کردوە، ئیجگار هەستیار دەبنەوە. هەرچەندە کە لەناحەزیەوە نادوێن و ناشیانەوێت کە کەسێکی دیکەش باسی لێوەبکات، بەڵام مێشکیان بەردەوام بە مژوولکردن پێیەوەی ماندوودەکەن و تەواوی مەسەلەکانی دیکە دەخەنە پلەی دووهەمی گرنگیەوە.

ئێستا ئەوەیکە لەزۆربەی بابەتەکاندا ئەم ناحەزیانە تەنیا لەخەیاڵگەدا جێگای هەیە و خاوەن بوونێکی دەرەکی نیە و یان لانیکەم لەڕاستیدا ئیجگار بچووك و ناگرینگە و لەمێشکدا بەهۆی سەرنجپێدانی زۆرەوە گەورە بووەتەوە و شێوەی سەرەکی خۆی لەدەست داوە. چارەسەرەکەی ئەوەیە کەسەرنجی هرزیات بەگشتی بخەینە سەرلایەنی پێچەوانەی و

خۆمان قایل بکەین کە ئەم خەوش و کەمایەسییە هیچ چەشنە گرنگیەکی نیە و ناتوانێت بکەوێتە بەر گاڵتەپێکردنەوە.

گەر پێتان وایە کە لەلای خەڵکیەوە کەوتوونەتە بەر گاڵتەپێکردنەوە دەبێت لەگەڵ خۆتاندا بڵێنەوە: "کەسێك ناتوانێت گاڵتە بەمن بکات لەبنەڕەتڕا وەها شتێك نیە. خەیاڵاتم بێ بنەمایە. مرۆڤ پێکەنیناوی دروست نەکراوە، ئەم خەوش و کەموکوڕیانەی کە لەمێشکی خۆمدا خولقاندوومن، بوونیەتی دەرەکیان نیە." بەم شێوەیە کارێك بکەن کە کاریگەری ئەو خەیاڵاتە بسڕنەوە و لەنێوی بەرن لەئاکامدا دەتوانن خۆتان قایل بکەن کە وەها تۆفیرێکتان لەگەڵ دیتراندا نیە و شادمان و عەشق بەژیان بەدەست دێننەوە.

شەرم و کەمڕوویی لەزۆربەی کاتەکاندا شێوەی نەخۆشیەك لەخۆی دەگرێت. بەڵام ئەمە نەخۆشی خەیاڵگەیە و بە بنەچە و ئەسڵی گۆڕانی ڕەهەندی هزریات بەسانایی چارەسەر دەکرێت. بەتایبەت بەبیری ئەمەوە کە هەمووکەسێك بەئێوە نازانێت و هەرکەسە لەدنیادا بۆخۆی کۆمەڵێك کار و گرفتاری هەیە و کاتی خەریکبوون بەئێوەوە و دۆزینەوەی کەم و کوڕیەکانی ئێوەی نیە، دەتوانن خۆتان لەدەست ئەم نەخۆشیە قوتاربکەن.

١٧

جوانی چلۆن دەستەبەر دەبێت

هەرکارێکی دروست و هەر هزرێکی شیاو، ڕوخساری مرۆڤ جوان دەکات.

"ڕاسکین"

کچێك یان ژنێك بەهەرڕادەش کە ڕوخسارێکی ناحەزی هەبێت گەر خۆشدڵ بێت لەبەرچاو ناسراوەکان و دەوروبەرەکانی جوان دەدەکەوێت. ئەوە بەسە کە کەسێك هزرێکی جوان، نەك جوانی لاوەکی بەڵکوو جوانی دڵ و جوانی دەروونی، لەشێوەی ئالوودەبوون لەمێشکی خۆیدا هەبێت.

ڕازی جوانی ڕاستەقینە لەبەهرەمەندبوونی دڵێکی دلۆڤان و ویست بەشادی و خۆشەویستیە. گرویَ بەشادمانی و خۆشەویستی لەڕوخساری ژندا ڕەنگدەداتەوە و جوانی پێدەبەخشێت. هەوڵ و کۆشش بۆ بەهرەمەند بوون لە نیشانە ئاکاریە چاکەکان، هەموو ژیان جوان دەکات.

لەبەر ئەوەی شێوەی ڕواڵەتیی مرۆڤ ئاوێنەی شێوەی هەناویەتی، چ شێوە و چ جووڵانەکانی مرۆڤ دەکەوێتە ژێر کاریگەری هزریاتێکەوە کە زاڵە بەسەر دەروونیدا، گەر هەستیاریەکانی پێوەندیدار بەجوانی، چاکە و خۆشەویستی لەدڵتاندا سەرتری هەیە بەسەر هەستەکانی دیکەدا، بۆهەر کوێ کە بڕۆن سۆزی نەرم و نیانی و پاکی دەروون بڵاو دەکەنەوە و بەگوێدا دەدەن، بەشێوەیەك کە کەس سەرنجی ناچێتە سەر ناحەزی یان کەم ئەندامبوونتان.

جوانی تەواو کە چەندان جار هەڤیازی و سەروەری هەیە بەسەر جوانی ڕوخساردا، لەدەستی هەرکەسێکدا هەیە. هەندێك لەکچان لەناهاوسەنگیەك کە لەڕوخساریاندا هەیە و خۆیان بەناحەزی بەئەژماری ئەهێنن، وەها تووشی خەمۆکی دەبن کە ئەم خەمۆکیە بەڕاستی بەناحەز پیشانیان ئەدات و هەنووکە ئەوەیکە بەڕادەی نیوەی ئەوەیکە خۆیان پێیان وابووە ناحەزنین. گەر زۆر هەستیار و دڵناسك نەبن، لەوانەیە دیتران لەبنەڕەتڕا سەرنجی ناحەزیەکەیان نەدەن. گەر لەخەمۆکی قوتاربن و دۆخ و شێوەی سروشتی بەخۆوە بگرن دەتوانن بەهەوڵ وتێکۆشان و پشوودرێژی ئەو کەموکۆڕیەی کە لەبواری جوانی ڕواڵەتیەوە هەیانە لەسێبەری شادی، ڕۆگەشی و خۆشەویستی و دلۆڤانیدا قەرەبوو بکەنەوە.

کچێکی ناشیرین و بێ دەست و پێم دەناسی. ئەم کچە کاتێك کە تەمەنی شووکردنی گەیشتبوو، ناحەزی ڕوخسار وەها بێهیوای کردبوو کە تەنانەت کەوتە بیری خۆکوژی و بەڵام

بەخۆشـیەوە ئـەم بێهیواییـەی زۆری نەخایانـد و بڕیاریـدا کـە بـۆ دەربـازبوون لـەم چارەڕەشـیە هـەوڵێکی زۆربخاتەگـەڕ. بـەجێگای هـەڵهاتن لەخـەڵك بەپێـچەوانەوە بڕیاریـدا کـە خـۆی لەتـەواوی ناسـراوەکانی نزیـك بکاتـەوە و بـەئازارەکانیان ڕابگـات و بـەپێی توانـستی یارمـەتی هەرکەسـێك بکـات. بـەهرە دەروونـی و هەناویـەکانی خـۆی بەڕادەیـەك خـستەبەر کـەڵك لێوەرگرتنـەوەد کـە ناحـەزی ڕوخـساری بەتـەواوی قـەرەبوو کـردەوە. بـۆ ئەوجێگایانـەی کـە دەچـوو و لەگـەڵ کەسـێکی بێکـەس و خەمۆکـدا کـە ڕووبـەڕوو دەبـووە خـۆی لـێ نزیـك دەکـردەوە و خێـرا هـۆگری و هاوڕێیـەتی ئـەوی بـەرەولای خـۆی ڕاکـێش دەکـرد. بـۆ ئەوەیکـە بتوانێـت نوکتـە شـیرین و خۆشـەکان بڵێتـەوە و خۆشـحاڵ و شـادمان بنوێنێـت هەوڵیـدا کـە مێـشکی خـۆی بـەهزریاتی شـادیهێن و جـوان پـەروەردە بکـات و دلۆڤـان و خـۆش هەڵـسوکەوت و گەشـبین بێـت. بەمـەودای ماوەیـەکی کەمـەوە زۆربـەی ئـەو گەنجانـەی کـە لێـی هەڵـدەهاتن لەدەوروبەریـدا کۆبوونەوە و ئۆگری بوون.

بـەم شـێوەیە جگـە لەمەیکـە ناحەزیـە ماددیەکـەی قـەرەبوو کـردەوە جوانیـە دەروونیەکەشـی پەرەپێـدا و ئـەم بەرزیـە دەروونیـە کـە بەپلـە چـاکتر و پڕبایـەختر بـوو لـەجوانی ڕوخـسار تەنانـەت لەتەمـەنی بەساڵاچوویـشیدا درێـژەی کێـشا. بـۆ هـەرکوێ کـە دەڕۆیـشت بـوێری و شـادمانی دەدابـەگوێی دەوروبەریەکانیـدا و وەهـا هاوڕێیـانێکی زۆری هـەبوو کـە جـوانترین کـچەکانیش ئێرەییان پێی دەبرد.

١٨

هێزی خەیاڵ

خەیاڵ، پێشەنگ و سەرۆبەخشی هەرکارێکە.

هەموومان گەشەکردنەکانی دنیا وپێشڤەچوونەکانی شارستانیەت بەقەرزداری خودای خەیاڵ دەزانین. گەر ئەوەیکە بەچاو دەیبینین هەندێك لەمرۆڤەکان بەرلەبینینی بەچاو لەخەیاڵیاندا نەیاندەدیت هەنووکە وەك هۆڤیەکان لە ئەشکەوتەکا و یان لەژێر کەوێڵ و تەیمانەکانی"نێئیدا" ژیابایین.

ئەوانەیکە گەورەترین خزمەتیان کردوە بە شارستانیەتی مرۆڤ، ئەو کەسانەن کە شتگەلێکی چاکتریان لەوەیکە لە چاخی خۆیاندا هەبووە لەخەیاڵگەیاندا پەروەردە کردوە و دواتر کەوتوونەتە بیری ئەوەیکە ئەم خەیاڵە بکەنە ڕاستیەتی.

موورس ئامرازێکی گەیەنەری لەخەیاڵی خۆیدا وێناکرد کە لەپۆست تەواوتر و باشتر بێت، لەئاکامدا، تەلیگرافی پێشکەشی دنیای مرۆڤایەتی کرد، بێل کەوتە بیری ئامرازێکی تەواوتر لە

تەلیگرافـەوە و تـەلیفۆنی دروسـت کـرد. فیلـد لەخـەیاڵی خۆیـدا ئـامرازێکی گەیەنـەری دەریـای بـینی کـە گەشـەکردوتر بێـت لەگـەمی و لەسـێبەری هـەر ئـەم خەیاڵـەدا بـوو کـە ئەمڕۆکـە کیـشوەر و قارەکـان بـەهۆی کێبڵـی دەرياییـەوە بەیەکتریـەوە گرێـدراوە.

مـارکێنی ئـامرازێکی تـەواوتر لـە تـەواوی کەرەسـە گەیەنـەرەکانی زەمـەنی خـۆی لەخەیاڵگـەی خۆیـدا پـەروەردە کـرد و تـەلیگرافی بـێ سـیمی داهێنـا و لەسـێبەری هەرئـەم دەزگایـەدا هـەر گەشـتیار و موسـافیرێك تـوانی لەناوەڕاسـتی زەریـادا بەتـەلیگرافێك کـە لـە گەمیـەوە دەینێرێـت لەشـاری مەبەسـتیدا ژوورێـك لەمیوانخانـە یـان ئۆتیلـدا کـرێ بکـات و یـان هاوڕێیەکـەی ئاگاداربکـات کـە لـە لەنگەرگـەدا چـاوەڕوانی بێـت. لەکۆتاییـدا ڕادیـۆ، تەلـەفزیۆن و هـەموو ئەوکەرەسـانەی کـە دواتـری وی داهێنـران بەرهـەم و ئاکـامی خەیاڵێکـە کـە لەمێـشکی کەسـێکدا پـەروەردەکرا و لەسێبەری دەسەڵاتی ورە و پشوودرێژیدا بوو بە ڕاستیەتی.

پەیکەرتاشـێکی نەناسـراوی یۆنـانی، لەپەیکـەرەی بـەنێوبانگی خۆیـدا بـەنێوی ڤینـووس میلـۆ نموونـەی بـاڵاترین ژنـی خـەیاڵی خـۆی دروسـت کـردوە و لـەدوای خـۆی بـەیادگاری داینـاوە. هێـشتا مـرۆڤ بـەو جێگایـە نەگەیشتووە کـە تـاکێکی بـەم جوانیـەی هـەبێت بـەڵام خـەیاڵی هونەرمەنـد وەهـا بازێکیـداوە کـە گەیـشتووە بـەم پلەیە لەجوانی.

مایکـل ئانـژ لەپەیکەرێکـدا کـە مووسـای پیـشاندەدا نموونەیـەکی لـەمرۆڤی گەشـەکردووی داهـاتوو پـێ پیـشانداوین.

چ بەهرەوەرگرتنێکی گەورە کە مرۆڤایەتی لەهێزی خەیاڵی وی کردویەتی.

شاکارە گیانپەروەرەکانی مۆسیقا هەڵقوڵاوی خەیاڵی ئاوازدانەرە گەورەکانە. لەسێبەری خەیاڵی ئەوبازرگانانەی کە دەیانویست کەلوپەلە جۆراوجۆرەکانیان لەدووکانێکدا خڕبکەنەوە، ئەمڕۆکە سووپەرمارکێتەکان لەدنیادا هاتوونەتەکایەوە کەدەتوانرێت هەموو پێداویستیەکانی ژیانیان لێ دەست بخرێت. لەسێبەری خەیاڵی چەند مامۆستایەکدا کە گەشەی ڕانەوەستاو و بێکۆتایی زانستی مرۆڤیان لەخەیاڵدا پەروەردە کردبوو ئەمڕۆکە بەهرەمەندین لەخوێندنگا و زانستگاکان.

چ شتگەلێك کە قەرداری هێزی خەیاڵ نین؟ ئەو کەسانەی کە لەم هێزە بێبەشن تەنیا ڕواڵەتی شتەباوەکان دەبینن و لەوە باشتر ناتوانن بیربکەنەوە. بەڵام ئەوانەی کە بەردەوام لەپێشڤەچووندان، چاکسازی دەکەن، نوێگەری دەئافرێنن بەجێگای عارەبانە و کالیسکە، شەمەندەفەرە خێراکان و بەجێگای پاپۆرە باییەکان، گەمیە زەریاپێوەکانیان دروست کردوە، هەموویان کەسانێکبوون کەخەیاڵگەیەکی بەهێزیان هەبوو.

باشترین وشازترین ئاسەوارە هونەریەکان هەڵقوڵاوی خەیاڵی هونەرمەندانە. ئەوانە بەردەوام شتێکی بەرزتر لە بوونیەتیان لەخەیاڵی خۆیاندا پەروەردە کردوە و شاکارەکانیان هێناوەتە

بوون. دیتنی شته بەرچاو و هەبووەکان هەر بەو شێوەی کە هەن کارێکی ئاسانەو تەنیا کاری چاوە. بەلام بینینی ئەوانە لەدۆخێکی باشترو چاکتر لە دۆخی باو و پێدانی بیچمی ڕاستیەت بەوخەیاڵە کاری خەیاڵگەیە.

ئەوانەیکە بیرێکی لاوەکیان هەیە، ئەم شێوە کەسانە بەخەیاڵپەروەر بانگدەکەن و دەیاندەنە بەر گوورزی گاڵتەپێکردن و ئێستاکە ئەوەیکە گەورەترین داهێنانەکان لەمێشکی ئەم خەیاڵپەرستانەوە دەردراوە. هەر ئەم خەیاڵپەروەرانە تەنگوچەڵەمەکانی مرۆڤایەتیان چارەسەرکردوە. گەشەیان داوین بۆ سەرتر لەپێویستیە مادیەکانمان و لەکێشەکان دەربازیان کردوین. کەمتر کەسێك دەزانێت کە دنیای ئەمڕۆکە چ شتگەلێکی زۆر بەم خەیاڵپەروەرانە قەرداره. پیاوان و ژنانێکی زۆر هەن کە لەبەرئەوەیکە لەخەیاڵیاندا خۆیان زۆر پڕبایەختر لەڕادەی وێناکردنی دیتران دێننە ئەژمار، دەبن بەخاوەن نیشانەگەلی ئاکاری بەرجەستە و دەگەن بەگەلێك پلەی بەرجەستە ودیار. باوك و دایکان لەبەر ئەوەیکە پێیان وایە دەبێت منداڵەکانیان لەخۆیان بەختەوەرتربینەوە بەشێوەیەکی چاکتر و باڵاتر باریاندەهێنن و دەیانبەنە سەرتر لەخۆیانەوە.

نەوەکانی داهاتوو چاکتر تێدەگەن کەهێزی خەیاڵ لەپێشڤەچوونی مرۆڤدا چ دەورگەلێکی گێڕاوە و چ یارمەتیگەلێکی گەورە بە تەندروستی و بەختەوەری ئەو دەگەیەنێت.

ئەو خەیالاتەی لەخەیالگەی ئێمەدا دەردەکەوێت نەک بۆ هەڵخەڵەتاندنی ئێمە بەڵکوو بۆ ئەمەی ببنە ڕاستیەت دێنە سەروەختمانەوە. ئەوانە شتێك نین جگە لە گەڵاڵەی سەرەتایی ڕاستیەکان و بەس تەنیا بۆ ئەمەی دێنە مێشکمانەوە کە بەرەوپێشمان بەرن و بمانگەیەننە دنیایەکی باشتر.

هێزی خەیاڵ تەنیا بریتی نیە لە وێنایەکی ئاڵۆز، بەڵکوو سەرۆی ئایدیال و دڵخوازە. هزریاتە گەورەکان و وێنا بەهێزەکان، سەرەتا لەخەیالگەدا پێکدێن و دوای بەهەوڵ و ماندوێتی و پشوودرێژی ئێمە دەبن بەڕاستی.

خەیالگەی زۆربەی کەسەکان گەر بەرەو ڕەهەندی بەسوود ئاراستەبکرێت، بەختەوەری داهاتوو دابین دەکات. بەڵام گەر بەرەوخراپەکان ڕابکێشرێت چارەڕەشیەکان و بەدبەختیەکانیان پێدەبرێت و هەموو ئاواتەکانیان تێکدەڕووخێنێت.

هەربۆیە دەبێت خەیالگەی منداڵنتان بەشێوەیەك پەروەردە بکەن کەتەنیا بەرەو پاکی و جوامێری و فیداکاری ڕاکێشرێت. وەها ڕاهێنانێك زۆر زیاتر لەومیراتەی کە لەوانەیە بۆیان بەمیرات بهێڵنەوە دەتوانێت بۆیان بەسوودبێت.

١٩

لەگەڵ پیریدا بکەونە بەربەرەکانی و خەباتەوە

پیری تەنیا بەیارمەتی دەروونە کە
دەتوانێت لەڕوخساردا ڕەنگبداتەوە.
چرچ و لۆچەکانی دەموچاو گیان
ودەروون دەیکێشێت.

سارا بێرنا[35] کاتێک کە لەبابەت پرسی تەمەنەوە باس دەهاتەگۆڕێ، دەیگوت: "تەمەنم بەهەڕادەیەك کەزۆرتر بێتەوە من دایدەبەزێنم بۆشازدە." ئەو کەسانەی کە لەکۆتاییەکانی ژیانیدا بینیویانە پشتڕاستی دەکەنەوە کە لەسەر وتەکەی خۆی مابووە. ئەم دەورگێڕ(ئەکتەر)ە لەتەمەنی حەفتاوپێنج ساڵیدا گەیشتە لوتکەی هونەرەکەی و لەو سەردەمەدا هەرکەس کە دەیبینی پێی وابوو کە چل ساڵ زێتری نابێت.

گەنج مانەوەی سارای گەورە وژمارەیکیدی کەسانی بەتەمەنتر لەو بەخششی جیاوازی سروشت نیە، بەڵکوو ئاکامی

35- Sarah Bernhardi، ئەکتەری گەورەی فەرنسی(١٨٤٤_١٩٢٣).

ڕاستەوخۆی گرنگی پێنەدانی ئەوانە بە مەسەلەی تەمەن، ئەوان بۆیە پیرنابن کە بڕوایان هێناوە پیرنابن.

دەبێت ئەم ڕێسایە بزانرێت و لەبیر نەکرێت: "هونەری پیرنەبوون بەنرخترە لە هونەری گەیشتن بە پیریەکی چاك". پیاوان و ژنان بەهەمان ڕادە پیردەبن کەخۆیان قبوولیانە. بێگومان ئەمە گرێدراوە بە هێزی ورەوە چۆنکە دنیا لەسەر بنچینەی هێزی ورەوە دەگەڕێت.

ژوولیا فوردهاو لەسەردەمی پیریدا نموونەیەکی دیاری شادمانی، گەشکەیی و چالاکی مێشکی بوو. هێنری دیڤیس[٣٦] لەهەشتا ساڵەییدا وەها هێزێکی جەستەیی و مێشکی لەخۆی پیشاندا کە پارتی دیموکرات پاڵاوتی بۆ جێگری سەرۆك کۆماری.

جۆرج مێریدیت[٣٧] بەو کەسانەی کە لە ڕێوڕەسمی حەفتاوچوارەمین ساڵی لەدایکبوونیدا ئامادەبوون، وەهای گوت: "بەهیچ شێوەیەك پیربوونی دڵ و مێشکم هەست پێناکەم، هێشتا وەك گەنجێك چاو لەژیان دەکەم. من لەمێژە بڕیارم دابوو کە پیرنەبم. پیرەکان ئەوکەسانەن کە بیریان دەخەنە سەر ڕابردوو لە نوێبوون دەترسن بەڵام من بەردەوام بە هیواوە دەڕوانمە

36- Henry Gassaway Davis، ڕێبەری ڕامیاری و سیناتۆری ئەمریکی(١٨٢٣_١٩١٦)کە ساڵی١٩٠٤ خۆی بۆ سەرك کۆماری پاڵاوت بەڵام هەڵنەبژێردرا.

37- George Meredith، ڕۆماننووس و شاعیری بەریتانی(١٨٢٨_١٩٠٩).

گەنجێتی و داهاتوودا و هەتا ئێستا ئاواتم بەدیهاتووە و پیری ڕووی تێنەکردووم".

کەسێك کە بڕوای بەتاهەتایی بوونی گیان هەیە و بەدڵ بڕوای بەمە هەیە کە قەت نەخۆشی و پێشهاتێك بۆ گیان نایەتەپێش، بەهەر ڕادەش کە تەمەنی زۆر بێت جەستە و مێشکیشی لەزیان وێکەوتن دەپارێزرێت.

بۆوەیکە مرۆڤ گەنج بێتەبەرچاو و مێشکی زیندوو بمێنێتەوە دەبێت خووی ژماردنی تەمەن لەمێشکی بکاتەدەرەوە. دەبێت لە بەخۆقبوولاندنی پیری بەمێشکی خۆی ببوێرێت. زۆربەی ئێمەمانان هەر لەو تەمەنانەی گەنجێتییەوە خوو دەگرین کە تووی پیری لەگیان ودەروونماندا بچێنین. لەچل و پێنج ساڵیدا چاوەڕێی پیری خۆمان دەکەین و لە پەنجا ساڵیدا کەوانەی بەرەوخواری دەپێوین. ئامادەبوون بۆ پیری خۆی پیری زووتر دەگەیەنێت، ئەوکەسانەی کە لە چارەڕەشییەك دەترسن و چاوەڕوانی گەیشتنیان هەیە لەکۆتاییدا تووشی دەبن.

پرێنتیس مۆلفۆرد دەڵێت: "کەسێك کە بەشێوەیەکی بەردەوام لەشتێك دەترسێت، ئاسەواری ئەوشتە لەڕوخساریدا ڕەنگ دەداتەوە. گەرچاوەڕوانن کە بێگومان پیری دێتەسەروەختتانەوە و بوونیەتتان تێکدەشکێنێت گومانی تێدانیە کە بەتەواوی پیر دەبن."

تەنانەت لەو ساتانەشدا کە پیری لەئەنجامدانی گەلێك کار لەپێی خستوون لەبیریدا مەبن، چونکە ئەم بیرە چرچ و

لۆچـــگەلێکی نابـــەوەخت دەخاتـــە دەموچـــاوتانەوە و بەرلـــە کـــاتی خـــۆی پـــیر دەتـــان نوێنێـــت. هەرکەســـە و لـــەبارەی خۆیـــەوە هـــەرجۆر بیربکاتەوە هەر ئەوە دەبێت.

ڕۆژنامـــەی میلـــۆکی لەوتارێکـــدا لـــەژێر ناونیـــشانی"چـــەند ســـاڵتان تەمەنـــە؟" وەهـــای نووســـی: "داواکـــارن کـــە تەمـــەنی ژنـــان بـــەو ڕادەیەیـــە کـــە ڕوخـــساریان پیـــشاندەدات و تەمـــەنی پیـــاوان هـــەر بـــەو ڕادەیەیـــە کـــە هەیـــە، ئـــەم داوا ناڕاســـتە، چ ژن و چ پیـــاو، تەمـــەنی هەرکەســـێك هەربـــەو ڕادەیەیـــە کـــە خـــۆی بـــڕوای پێیـــەتی، هـــزری کەســـەکە خـــۆی لەبابـــەت پیربوونـــەوە جێگایـــەکی گـــرنگ دادەگرێت."

مـــرۆڤ لـــەدڵ ودەروونـــی خۆیـــدا خـــۆی هەرچـــۆنێك وێنابکـــات، هـــەر بەوچەشـــنەیە. کەســـێك کەســـەرەڕای هـــەبوونی تەمـــەنێکی زۆر خـــۆی بەگـــەنج دەزانێـــت بەڕاســـتی گەنجـــە و لـــەبارەی تێکـــشکانی بوونیەتیـــشەوە دەبێـــت بگوترێـــت کـــە بـــەرگریکردن لێـــی گرێـــدراوە بـــەورەوە. کەســـێك کـــە لەگـــەڵ ژیانـــدا بکەوێتـــە خـــەبات و بەربەرەکانیـــەوە بـــەخت یاریـــەتی بـــەڵام ئەوەیکـــە خـــۆی بـــدات بەدەست ڕەوتەکەوە، نوقم دەبێت.

پێـــشینیان لەهەرجێگایەکـــدا بەشـــوێن"سەرچـــاوەی ئـــاوی ژیانـــدا" دەگـــەڕان بـــەڵام دەبێـــت بزانرێـــت کـــە ئـــەم کانیـــە لەهـــەناوی هەرکەســـێکدا هەیـــە. تەنانـــەت گـــەر لەشـــیش خەســـاربێت و بفـــەوتێت دەبێـــت گیـــان و دەروون بەگـــەنجی بهێڵرێتـــەوە، چـــۆنکە گـــەر هـــزری مرۆڤـــی بـــسوێت و مـــرۆڤ لـــەکارە هزریـــەکان دابمێنێـــت و

چێژ لەخوێندنەوە و تێفکرین وەرنەگرێت وەك دارێکی وشکە کە لەسەرەوە دەستدەکات بەوشك بوون. مرۆڤ دەبێت لەم حاڵ و دۆخە خۆی ببوێرێت و بەردەوام بەخۆی بڵێت کە هێشتاش ئەرکەکانی ئەنجام نەداوە.

بەساڵاچوویی تەنیا بەیارمەتی دەروونە کە دەتوانێت لەڕوخساردا خۆی پیشان بدات، چرچ و لۆچەکانی دەموچاو دەروون دەیکێشێت.

ئالیڤیە وێندڵ هۆڵمز ئەم شێعرەی لەپێوەند لەگەڵ بەگەنجی مانەوەدا گوتووە:

هێشتا ڕۆژە! هێزەکانت کۆبکەوە،

لەڕێگای ڕاستیدا بکەوە بەربەرەکانیەکی نوێ

مەگەر پیری چییە؟ تەواویەتێکە لەگەنجی

ڕوخسارێکی پڕ بەهرەتر و باشترە لەگەنجێتی.

گەر دەتانەوێت تەمەنێکی درێژتان هەبێت، هونەرەکەتان بە هۆگریەوە درێژە پێبدەن، نەوەك لەپەنجا ساڵەییدا خۆتان بە کەوتە و ئاتاجی وچان وێنابکەن و دەست لەکارەکەتان هەڵگرن. لەحاڵەتی پێویستدا ماوەیەك پشووبدەن. بەڵام ئەرکەکەتان تەرك مەکەن. ژیان و گەنجێتی لەمەدایە.

ئەکتەرێکی بەنێوبانگ وەهای گوتووە: "من ناتوانم پیربم، لەبەر ئەوەیکە ئۆگری هونەرەکەمم. عەشق بەهونەر لە شەمنۆکی دەربازم دەکات. کاتێك کە مرۆڤ مژوول و بەختەوەربێت و مێشکی ئاسوودە و چالاك بمێنێتەوە ماندوێتی پیری کاری

تێناکـات و کاتێـك کـه مانـدوو ببێـت ئـەم ماندوێتیـە لەدەروونیـدا نیه بەڵکوو تەنیا لە لەشیدایە."

بیربکەنـەوە کـە سفـسان ئـانتۆنی[38] لەهەشتاوسـێ سـاڵەییدا شۆڕشـێکی کۆمەڵایـەتی هێناکایـەوە. خـاتوو جیلبێـرت[39] ئەکتـەری بـەنێوبانگ هـەر لەوسـاڵەدا گەیـشتە لوتکـەی هونەرەکـەی‌و ماوەیـەك دواتـر کۆچـی دوایـی کـرد! ئـەم ژنانـە کـە نموونەی کارو تێکۆشان بوون کێ دەتوانێت بەپیریان بزانێت.

کـێ دەتوانێـت داواکـار بێـت کـە هێـزی چـالاکی ئـەوان لەگـەنجان کـەمتر بـووە؟ خـاتوو ئـانتۆنی لـەژێر قـژە سـپیەکانیدا وەك نیوسـەدە لـەوەپێش شـادمان و دڵ زینـدوو بـوو و لـە کـۆنگرەی نێونەتـەوەی ژنانـدا کـە لەبـەرلین بەڕێوەچـوو لـەنێوان نوێنـەرانی ژنـانی تـەواوی وڵاتەکانـدا شـێوە و ڕوخـساری لـە هـەموو دیـارتر بـوو و بـەڵام خـاتوو جیلبێـرت کـە بـە کـۆنترین شـانۆکارەکانی ئـەمریکا دەژمێـردرا، لـەقۆناغی نـوێی شانۆشـدا وەك ئەسـتێرەی شانۆنامەیەکی نوێ ستایش هەمووانی بەرەولای خۆی ڕاکێشا.

ئەمانـە ژنانێـك بـوون کـە لەشەسـت حـەفتا سـاڵیدا نەکەوتنـە بـیر دەسـت هـەڵگرتن لەپیـشەکەیان و پیربـوونی خۆیـان و بەڕادەیـەك هـۆگری ژیـانی مرۆڤـی بـوون کـە تەنانـەت سـاتێکیش نەیانویـست گۆڕەپانی چالاکیە گەورەکانی خۆیان وێڵ بکەن.

---

[38] Katharine Svsan Anthony، خاتوونی فەرنسی بەریتانی(١٨٧٧_١٩٦٥).

[39] Anne Gilbert، ئەکتەری بەریتانی(١٨٢١_١٩٤٠) کە لەساڵی ١٨٤٩ ڕۆیشت بۆ ئەمریکا و لەشانوە کۆمیدیاکاندا تیشکی دایەوە.

مارگاریێت دلاند[40] دەڵێت: "یەکێك لە باشترین نیشانەکانی چاخی ئێمە ئەوەیە کە بەساڵاچوویی جگە لەگۆچان و چاویلکە، گرفتاریەکی دیکەی نیە و ڕۆژبەڕۆژ زۆرتر تێدەگەین کە ناخۆشحاڵی، خەفەت، ماندوێتی و بێهیوایی پێویستی بەساڵاچوویی نیە و کەسانێك کە پیرییان هاوتایە لەگەڵ ئەم شتانەدا کەسانێکی کەم جەربەزە و خۆویستن."

فرانك. م. وانسیل لەم بوارەوە ئەم هۆنراوەیەی خوارەوە هۆنیوەتەوە:

قەت پیر مەبن! کاریگەری ساڵانی پێش،

خەمەکان، چەرمەسەریەکان و فرمێسکەکان،

لەگەڵ ڕابردوودا پاك بووەتەوە و لەنێوچووە.

ئەو مێشکە گەورەیەی کە خۆشی ئەوێت و کاریگەرە

لەچاکەکانی خۆی شادمان دەبێتەوە،

وە بەهەر ڕادە کە ساڵەکانی لێ تێپەڕبێت جوانتر دەبێت

وە بەئاوەزتر دەبێت.

قەت پیرمەبن!

ئەو شتەی کە پیرمان دەکات تەمەنمان نیە بەڵکوو شێوازی ژیانمانە. هەرچەشنە توندڕەویەك گەنجێتی کورتتر دەکاتەوە. بیرەوەری خراپی ساڵەکانی ڕابردوو و سزای تاوانەکان و

---

40. Margaret Deland، ڕۆماننووسی ئەمریکی(١٨٥٧_١٩٤٥).

ناحەزیەکان ڕوخسار نابەوەخت پیردەکات. تروسکەی چاوەکان دەکوژێنێتەوە، هەنگاوەکان قورس دەکات. پیری خەمبار و ناشاد دەنوێنێت.

تەوراتیش بەمرۆڤ دەڵێت کە ژیانی پاك، و سادە و بەسوود درێژتر دەبێتەوە و لەم بارەوە ئاوەها دەڵێت: "جەستەی ئەو کەسانەی کە بەسادەیی ژیاون وەك جەستەی منداڵ گەشکە و تەرچك دەمێنێتەوە."

خۆپەرستی و ئێرەییەکانی ئێمەیە کە شێوەگەلێکی بێ سوود لەگەڵ ژیانمان تێکەڵ دەکات و ژن و پیاوە چلساڵەکان پیر پیشان دەدات. بەسوودترین و پڕبەرهەمترین ژیانەکان ئەوەیە کە لەنێوان سادەیی و بێ گەردیدا ڕابورێت و تێپەڕبێت.

کارڵ واگنێر[41] لەسەر ئەوبڕوایەیە کە ژیان دەتوانێت هاوکات هەم سادە بێت و هەم پرشنگدار، هەم بێدەنگ بێت و هەم سەوداسەر.

ئەم نووسەرە لەکتێبەکەی خۆیدا کە نێوی ژیانی سادەیە دەنووسێت کە ئێمە لەبەرئەوەی هزریات و هەستیاریەکان لەگەڵ کێشەگەلێکی بێسووددا تێکەڵ دەکەین کات و هێزی خۆمان بەبێسوود بەفیڕۆدەدەین، مێشکمان لەسادەیی و بێدەنگی دوور دەخەینەوە و لە بەفیڕۆچوونی هێز زێدەڕەوی دەکەین، و ئێستا

---

41. Carles Wagner، قەشەی پروتستانی فەرەنسی(١٨٥٢_١٩١٨) کە خۆشەویستیەکی زۆری لەنێوان خەڵکدا هەبوو و چەندین کتێبی لێ بەجێماوە کە لەوانە، گەنجان و ژیانی ساکارد.

ئەوەیکە گەر ئەم هێزانەمان بۆ کارگەلێکی بەسوود و پڕبایەخ دەکاردەگرت، بەرژەوەندیگەلێکی زۆرترمان پێدەبڕا.

پرێنتیس مولفۆردیش وەهادەڵێت: لەم قۆناغەی قەیرانی کارەکاندا بڕێك کەس وابیردەکەنەوە کە گەر هەرساتێك دەستبدەنە کارێکەوە سەرکەوتوودەبن. خولەکێك بێ ئیش و کار مانەوە بەگوناح و تاوان دەزانن. ئەمە ڕێچکەیەکی هزری هەڵەیە، بە ئەزموون سەلماوە کە ئەم ژمارەیە بەهۆی ماندوێتی زۆر لەکارەکەیان دەرئەنجامێکی ئیجگار کەم دەگرن چۆنکە لە دەکارهێنانی وزەدا ڕەچاوی هاوسەنگییان نەکردوە. گەر ژنێکی چل ساڵە هەر ڕۆژە بەبێ چرکەساتێك پشوودان خەریکی پاك و خاوێنی و گسکدان و کارەکانی دیکەبێت و جەستە و بیری خۆی ماندوو بکات، و لەبەرانبەردا ژنێکیدی بەشێك لەم کارانە بداتە دەست ئەوانیدی و بەشێك لەکاتژمێرێکی ژیانی خۆی تایبەت بکات بەپشوودان بێگومان کە دووهەم تەندروستی و وزەی لەشی خۆی ماوەیەك زۆرتر لەیەکەم دەپارێزێت و لە هەمان ئەو تەمەنە نێونجیەدا وەك ژنە گەنجەکان شادمان و لەسەرشەوق دەبێت.

چ جەستە و چ هزر هەتا ماوەیەك کە لەجووڵە و چالاکیدایە پێویستی بە پشوو و وچان هەیە. چۆنکە هاوکات لەگەڵ وچاندا، گەلێك هێز و وزەی نوێ پاشکەوت دەکەن. مرۆڤ بەس تەنیا بەخۆراکی ماددی پەروەردە ناکرێت، بەڵکوو خۆراکی واتایی و دەروونی کە وزەبەخشی جەستە و دەروونی مرۆڤە،

زۆرتــر لەبابەتانێکــدا کاریگــەری خــۆی دەبەخــشێت کــە جەســتە خــەریکی وچــان گــرتن بێــت. هەربۆیــە هاوکــات کــە چــالاکی هــزر و لــەش پێویــستی و بەســوودە، تایبــەت کردنــی گــەلێك کاتــژمێریش بــۆ پــشوودانی ئەوانــە و بەدەســت هێنــانی خــۆراکی واتــایی پێویستە.

گــەر بــۆ ماوەیــەك لەدەســت کــار و مــژوولیاتی ڕۆژانــەوە دەربازنــەبن و وچــان نــەگرن، مانــدوێتیتان لەنوستنیــشدا درێــژەی دەبێــت. گــەر لــەڕۆژدا زۆر مانــدوو تــووڕەبن و بەخــەم و گرفتاریــەکانتان دەمــار و مێــشکتان تێکبــدەن یــان گــەر ئیــزن بــدەن کــە ڕەشــبینی، ئێرەیــی و هزریــاتی خۆویــستانە لەمێــشکتاندا خــۆی جێبکاتــەوە، دڵنیــابن کــە ئــەم هزریاتــە شــەوانەش هــەتا درەنگــان هزرتــان دەخاتــە چالاکیەوە. کاریگەریــەکی قــووڵ دەکاتــە ســەر شــانەکانی دەمارتــان و هێــز و شــادمانیتان تێــك دەڕووخێنێــت و کــاتێکیش کــە بەخەبــەربێن کاریگەریــەتی لەڕوخــسارتانەوە دەمێنێتەوە.

زۆربــەی مرۆڤــەکان بەشــێوەیەك دروســت بــوون کــە هــەرکات کــە وچــان بــدەن و پێویــستیان بەوچــان و پــشوو هــەبێت، خــەم و خەفــەت و خــەیاڵاتی خەفــەتاوی هێــرش دەکاتەســەر مێــشکیانەوە، شــەو کــاتی ڕۆیــشتنە جێگــای خەونــەوە مێــشکیان دەســت بــەکاردەکات. ڕووداوە تاڵــەکانی ڕۆژ، پەشــیمانیەکان و پەرۆشــیەکان و خەفەتــەکان لەخەیاڵگەیانــدا گــەورە دەبێتــەوە و پــەرە دەســتێنێت. بــە وەهــا گرفتاریــەکی گــەرە و مەزنــەوە لــەناو

جێگاکەیانـدا لـەم لا بـۆ ئـەولا خۆیـان دەتلێننـەوە و دوای ئەوەیکـە مێـشکیان بـەم پەرۆشـیانەوە مانـدوو بـوو و بەتـەواوی وەڕەز بـوون لـەنێوان بێهێـزی و پەرۆشـیدا خـەویان لێدەکـەوێت. گومـانی تێدانیـە کـە وەهـا کەسـانێك زوو پیردەبـن و سروشـتیە بـەیانیان مانـدوو و ژاکـاون، بۆخـەو پـەنا دەبەنـە بـەر دەرمانـە دەسـتکردەکان و بـۆ دەسـتەبەرکردنی توانـایی کـارکردن دەرمانگـەلی دەسـتکرد بەکاردێنن.

هەنووکـە ئەوەیکـە باشـترین دەرمـانی بـەهێز لـەدەروونی خۆمانداپـە و بـەس تـەنیا دەبێـت شـێوازی کـەڵك لێـوەرگرتنی بـزانین. کاتێـك کـە ژیـانی سروشـتیمان هـەبێت، دەتـوانین بـەبێ پێویـستی بـە دەرمانـە بـەهێزەکان بەئاسـوودەیی بخـەوین و خـەونێکی ئاسـوودە ماندوێتیـەکانی بوونیـەتمان و مێـشکمان لەنێودەبات.

گـەر مێـشکمان لـەڕێگای ڕاسـت لانـەدات و ئەندێـشەی هـاوڕایی و قـایلی، شـادی و هـۆگری لـەخۆی هـەبێت، ئـەو هزریاتـە ژاراویـەی کـە مـرۆڤ لـە توانـایی بێبـەش دەکـات ڕێگایـەکی تێـدا نیـە. ئـەوکات ئـەم تواناییـە لـەخۆدا دەبیـنین کـە هـزری ڕووداوە تاڵـەکان کـە ژیـان ڕەش و تاریـك دەکـەن لەمێـشکمان فـڕێ بدەینـە دەرەوە و دوای کۆتـایی پێهێنـانی کارەکـانی ڕۆژانـەمان لـەپاڵ وچـان بـۆ ڕۆژێکیـدی هێز و وزەیەکی نوێ کۆدەکەینەوە.

برێـك لـەهاوڕێیانم چـارەی خـەونێکی ئاسـوودەیان دۆزیوەتـەوە. ئـەم چارەسـەریە بریتیـە لەمەیەکـە شـەو کـاتی

گەڕانـــەوە بـــۆ مـــاڵ تـــەواوی گرفتاریـــەکان و پەرۆشـــیەکانی ڕۆژ لەشـــوێنی ئیـــشەکەیاندا بەندبکـــەن و لەگـــەڵ خۆیانـــدا نەیهێننـــەوە بـــۆ ماڵـــەوە. لـــەو کاتـــژمێرەوەی کـــە کارەکـــەیان تـــەواوبووە هـــەتا سـبەی بـەیانی کـە دەبێـت دووبـارە لەسـەر کارەکـەیان ئامـادە بـن، ئــەو ماوەیــە بۆخۆیــان بەپــشوو بــژمێرن. ئەمانــە بــەهیچ هــۆ و هۆکارێــك کێــشەکانی لەپێوەنــد بــەکاری درەوە لەماڵــدا ناخەنــە بەرباســـەوە و دوای جیابوونـــەوە لەشـــوێنی کـــار خۆیـــان بـــۆ خـەونێکی شـیرین و ئاسـوودە کـە مێـشکیان پڕبکـات لـە هزریاتـە شادی هێنەکان ئامادە دەکەن.

شـەوانە جگـە لـە هـێمنی و تەندروسـتی هـیچ بیرێکـی دیکـە ڕێ ناکەنـە ماڵەکەیانـەوە کـە خـووی ناحـەز و نائاسـاییان بـۆ بـەدیاری بهێنێـــت. لەســـایەی هـــەر ئـــەم ســـڵکردنەوە و خۆپارێزیـــەدا بەرەبـەیانی سـبەینێ بـەدۆخێکی ئـارام، لەسەرشـەوق و زینـدوەوە لەجێگای نوستن دێنەدەرێ.

هـــەر بەوچەشـــنەی کـــە نەخۆشـــی بـــەهۆی نائاگـــایی ئێـــوەوە لەپاراســـتنی تەندروســـتی دێتەســـەروەختتانەوە، پیریـــش لـــە ئاکـــامی نائاگـــایی لـــە گـــەنج مانـــەوە یەخـــەتان پێـــدەگرێت. لەکۆتاییـدا زەمانێـك دێـت کـە مـرۆڤ هـەر بـەو چەشـنەی کـە لەچـوونە نێـو ئـاگرەوە خـۆی دەبوێرێـت، لەوکارانـەش کـە تەندروسـتی و سـاغ و سـلامەتی تێکـدەدات خۆدەبوێرێـت. کەسـێك کـە بـەردەوام هزریـــاتێکی تەندروســـتی لەمێـــشکدایە و ئـــاوڕی پێویـــست

لەجەستەی خۆی دەداتەوە قۆناغی گەنجێتی ئیجگار درێژ دەبێتەوە.

لە هیچ ئاواتێکی گەنجانە کە لەمێشکتاندا دەردەکەوێت بەبیانووی بەساڵاچوونییەوە هیوابڕاو مەبن. ماوەیەك بەرلە ئێستا لەکۆبوونەوەیەکی خێزانیدا بەشداربووم، منداڵەکان هەوڵیاندا باوکیان لەیاریەکەی خۆیاندا بەشداربکەن، باوکیان کە شەست ساڵە بوو بە بیانووی بەتەمەنیەوە لەبەشداری لەیاری منداڵەکاندا خۆی بوارد، بەڵام دایکیان بەشداری کرد و ڕێك وەك منداڵەکان بەئۆگری و لەسەرشەوقیەوە یاری کرد و لەچاوەکانیدا تیشکی گەنجێتی دەدرەوشایەوە. سەرەڕای ئەوەیکە تەمەنی لەتەمەنی هاوسەرەکەی کەمتر نەبوو لەو گەنجتر دەهاتەبەرچاو و لەو ساتەدا بوو کە من لەڕازی گەنج مانەوەی ئەو تێگەیشتم و ئەم ڕازە شتێك نەبوو جگە لەمەی کە ئەو خۆی بەگەنج بە ئەژمار دەهێنا و شادی و لەسەرشەوقی خۆی پاراستبوو. تەواوی ئامادەبوانی ئەو کۆڕە ئەو ژنەیان ستایش کرد.

بەردەوام گەنج بمێننەوە، تائەوپەڕی توانا لەگەڵ گەنجاندا لەکوڵدابن و هۆگری خۆتان بەگەنجان ڕابگەیەنن. لەهیواکان، ئاواتەکان و سەیرانەکانیاندا بەشداری بکەن. لەسەرشەوقی گەنجێتی تەشەنەسێنە و گەر لەگەڵ لاواندا بن ئەم لەسەرشەوقیە ئێوەش دەگرێتەوە.

ئۆلیڤیە ڤۆندول هۆڵمز لەبارەی ئەوەیکە چلۆن لەهەشتاساڵیدا بەگەنجی ماوەتەوە، ئەم وەڵامەی خوارەوە دایەوە: "ئەم گەنجێتییە زۆرتر لەهەرشتێکی دیکە قەرداری سروشتی لەسەرشەوقی و خۆشحاڵی بەردەوامی خۆمم، بەردەوام لەدۆخی خۆم ڕازی بووم، تووشی ئێرەیی و زێدەخوازی نەبووم و لەخەم و خەفەت هەڵهاتم چۆنکە کەسەری لەهەر شتێکیدی زووتر پیرمان دەکات. لەو ڕوخسارانەی کە خوویان گرتووە بەپێکەنین چرچ و لۆچ نادۆزرێتەوە، بەسکە باشترینماڵێن و ورژوەکانە. خۆشحاڵی دەرمانێکی سیحرکارە کە گەنجێتی دەبەخشێت."

هەمووومان پێویستمانە کە دڵخۆشی جێی باسی ئەم بیرمەندە گەورەیە ئەزموون بکەین. بەڵام بریتی نیە لەقایل بوون بە کەمترو خۆدانەدەست تەوەزەلی و تەمبەڵیەوە بەڵکوو مەبەست ئەمەیە کە خەم و خەفەت توورڕبدەین و لەسەر شەوق بین هەتا لەوزە چالاکەکەمان دانەبەزێت.

گەردەتانەوێت لەتەمەنی بەساڵاچوویدا گەنج بمێننەوە، بەتەنیا کاتژمێرە ڕوونەکان و خۆشەکانی ژیانتان لە مێشکتاندا تۆماربکەن و کاتژمێرە خەماوی و کەسەربارەکانتان لەبیربکەن، بیری ڕۆژەکانی چارەڕەشی لەبیرتان بکەنە دەرەوە. تەنیا ڕۆژە پڕشادمانی، شادی بەخش و بەختەوەریهێنەکانتان لەبیر بمێنێتەوە و دیکەی ڕۆژەکان لەبیر بکەن.

دەڵێن: "ئەوەیکە هیواگەلی زۆرتری هەیە تەمەنی درێژترە."
گەر سەرەڕای ئەو نشوستیانەی لەژیانتاندا دێتەڕێتان هیواتان بەسەرسەختیەوە بپارێزن و هەموو کێشەکان بەپێکەنینەوە پێشوازی لێبکەن نەتەنیا تەمەنتان درێژ دەبێتەوە بەڵکوو گەنجێتیشتان زۆرتر دەوام دێنێت و درێژترە.

لەعەشق و خۆشەویستی دوور مەکەونەوە. گرۆی بەخۆشویستن، تەئیسمێکی سیحرکارە بەدژی چرچ و لۆچەکانی دەموچاوە. گەر گیان و دەروون سەرچاوەی عەشقێکی بەردەوام بێت و سەبارەت بەهەرکەس مەبەست و نیەتی چاك و هەستی دلۆڤانی پەروەردە بکەن شادمانی و تەندروستی بوونیەت ماوەیەکی زۆرتر درێژە دەکێشێت. دڵێك کە ئاگری خۆشەویستی تیایدا هەڵکراوە، بەهۆی تێپەڕینی ساڵیانێك تینی خۆی لەدەست نادات، تەمەنێك کە بەخۆپەرستی تێپەڕێت، دڵ سارد و وشك دەکات.

دەڵێن خاتوونێکی فەرەنسی کە لەجوانیدا بەنێوبانگە، بۆ ئەوەیکە پێستی لەشی نەرم بکاتەوە هەموو شەوێك لەشی خۆی بەڕۆن چەن جارێك دەماڵێت، بەڵام ئێستاکە بۆ پاراستنی جوانی دەرمانێکی کاریگەر دۆزراوەتەوە و ئەوەش ماڵینی گیان و دەروونە بەهۆی هزریاتی تێکەڵ لەگەڵ گەشبینی و هەستیاری عەشق و خۆشەویستیدا.

گەر دەتانەوێت لەکاریگەری تێپەڕینی ساڵەکان لەئەماندابن، بەردەوام بەردەمتان چاولێبکەن، ئەوەیکە لەپشت سەرتان

ماوەتــەوە لــەبیری بکــەن و تــا ئەوپــەڕی توانــا ژیانتــان لــەنێوان فرەچەشــنیدا تێپەڕبکــەن، یەکــچەشنی و نــائۆگری گــەورەترین کەرەســەی بانگهێــشتی پیرییــە. ئــەو ژنانــەی کــە لەشــارەکاندا لــەنێوان فرەچەشــنیە جۆراوجۆرەکانــدا دەژیــن سەبارەت بــەو ژنانــەی کــە لەگونــددا دەژیــن یەکــچەشنییان هەیــە، بەشــێوەی گشتی قۆناغی گەنجێتییان درێژترە.

فــەلاکان هاوکــات کــە لەگــەڵ هــەوای ئــازادتر و هەلومــەرجی تەندروســتتردا دەژیــن، تەمــەنیان کــورتترە لەوشــارانەی کــە کــاری هزریــان هەیــە. ڕاپــۆرتێکی پزیــشکی کــە دراوە بــەدادگای لەنــدەن پیــشاندەدات کــە نەخۆشــی"لاوازی مێــشك" لــە نێــوان فەلاکانــدا زۆر زیــاترە لەتــەواوی توێــژەکانی دیکــە. هۆکــاری ئــەوە ئەمەیــە کــە مێــشکی بێکــار و تەممــەڵ زۆر زووتــر لــەو مێــشکەی کــە کاردەکــات مانــدوو دەبێــت و دەســووێت. لــەم ڕاپۆرتــەدا بەنموونەگــەلێکی زۆرەوە باســکراوە کــە فــەلاکان زۆربــەی لەشەســت وپێــنج ســاڵی تــا حەفتاســاڵیدا بــەهۆی شــەلەلی مێــشکیەوە دەمــرن و ئێــستا ئەوەیکــە خاوەنــانی ئیــشە هزریــەکان جیــاواز لەوەیکــە لەمــە زۆرتــر دەژین، تادوایین ساتی ژیانیش هێزی هزرییان دەپارێززێت.

لەســۆلۆن[42]ی ئاتێنییــان پرســی کــە ڕازی بــەهێزی و گــەنج مانــەوەی چــیە؟ وەڵامــی دایــەوە: "ڕازی گــەنجی مــن لەمەدایــە کــە هــەر ڕۆژە شــتێکی نــوێ فێــردەبم." ئــەم دەســتوورە لــەنێوان یۆنانیــە

---

[42] Solon، یاسادانەر و شاعیری ئاتێنی و دامەزرێنەری دیموکراسی لەئاتێندا کە یەکێك لە"دەسەڵاتدارانی حەوتە"دەژمێردرێت (٦٣٩_٥٥٩پ. ز).

کۆنەکانـــدا وەك بڕوایـــەك بڵاوبـــووەوە و یۆنانیـــە کۆنـــەکان ڕێـسای"هـەر ڕۆژە شـتێکی نـوێ فێربـوون"یـان بـەڕازی گـەنجێتی وەرگرت.

بنـەمای ئـەم بیرۆکەیـە پـشت ئەسـتوورە بەڕاسـتیەکی پتـەوەوە. ئەوشـتەی کـە گیـان ولـەش بـەهێز و هاوسـەنگ ڕادەگرێـت و شـادمانی گـەنجێتی دەبەخـشێت بـەمرۆڤ چـالاکی ڕێـك و پێکـە. لـەم حاڵەتـەدا سـەرەڕای تێپـەڕینی سـاڵیانێك گـەر دەتانـەوێ بەگـەنجی بمێننـەوە، هـۆگری هزریـاتی نـوێ بـن، هرزتـان ئامادەبکـەن بـۆ تێگەیـشتنی زانیاریگـەلی نـوێتر. بـە هـەرڕادە کـە لـەڕێگای ژیانـدا بـەرەوپێش دەچـن، گیـان و دەروونتـان بـۆ وەرگـرتنی سـەرۆ نوێکان و خۆشەویستی و ئۆگری ئازاد ڕاگرن.

بـەڵام گـەورەترین شکـست پێـدەری بەساڵاچـۆیی و پـیری، بـەردەوام بـیری خۆشەویـستیە. کەسـێك کـە دەیـەوێت زاڵ بێـت بەسـەر تێپـەڕینی سـاڵەکاندا سـەبارەت بەهەرکەسـێك دلۆڤـانی و نیـەت چـاکی لەدڵدایـە. ئێرەیـی، ڕق و ڕژدی دەبێـت لـەدڵ تـووڕ بـدرێت ئەمانـە وەهـا هەسـتگەلێکی نـزمن کـە پەرۆشـیەکانی دڵ زیاتردەکـەن و چـرچ و لـۆچ دەخەنـە دەمـوو چـاوەوە و درەوشـانەوەی چـاوەکان دەکوژێننـەوە. دڵێکـی پـاك و بێگـەرد و هـزری جـوامێری و بـەربڵاوی سەرچـاوەکانی پڕهێـزی گـەنجێتین هەرکەسێك ئەم سەرچاوانە لە دەروونی خۆیدا دەدۆزێتەوە.

مارگارێـت دلانـد دەڵێـت: "خۆپەرسـتی، ناچـالاکی و نـالێبوردەیی، سـێ نەخۆشـی و پێـشهاتی بەرجەسـتەی پیریـە.

هـــەرکات کـــە ئـــەم نەخۆشـــیانە لـــەخۆدا هەســـت پێبکـــەین دەبێـــت بـــزانین کـــە پیربـــووین. بـــەڵام بەختەوەرانـــە لەبەرانبـــەر ئەمانـــەدا ســـێ چـــەکی بـــەرگریمان هەیـــە کـــە گـــەر بەشـــارەزایی و لێهاتوویـــەوە بـــەکاریان بـــەرین لەوانەیـــە تەنانـــەت تـــا ســـەد ســـاڵەییش گـــەنجێتیمان بپـــارێزین. ئـــەم ســـێ چـــەکە: عەشـــق و خۆشەویـــستی، لێبـــوردەیی و بزووتنـــە بەرەوپێـــشەوە." ئـــەو ژن وپیاوانـــەی کـــە پـــشت ئەســـتوورین بەم سێ چەکە بەردەوام گەنج دەمێننەوە.

٢٠

ڕێگای زاڵبوون بەسەر بیردا

هێڵێکی دیاریکراو بۆخۆ بکێشە و ئەوکات چ لەکاتەکانی تەنیاییدا و چ لەنێوان ئاپۆڕادا بەردەوام ئەم ڕێگایە بپێوە.
"ئیپیکتووس"

بەکونترۆڵی بەردەوامی هزر دەتوانرێت حەز و ویستەکانی دەروون بگۆڕین. بێواتایە کە بهێڵین دەروونمان بەرەو هەرلایەك لاربێتەوە و بەبابەتە جۆراوجۆر و هەمەچەشنەکانەوە بەشێوەیەکی لاوەکی مژوول بێت.

هێزی ورە دەتوانێت هزر بخاتەژێر ڕکێفی خۆوە و زاڵ بێت بەسەریدا و بۆئەوەیکە بتوانین سەرنجی دەروونمان بەرەو ئەو ڕێگایەی کە دەمانەوێت ڕاکێش بکەین بەس تەنیا هەندێك پڕۆڤە پێویستە. سەرنجێك کە تێکەڵ بێت لەگەڵ ورە و لەسەر ئاوەز و بیرساوە بێت دەتوانێت گیان و هزر لەژێر"تەکووزێکی دیاردا"

بگەیەنێتە پلەگەلێکی باڵا و خاڵی ئایدیال. ئەوکات هەستە ناگونجاو و هزریاتە ناشایستەکان ڕاودەنرێن بەرەو دەرەوەی هەستەوە و تەواویەتی دڵخواز جێگایان دەگرێتەوە. ئەم سەرکەوتنە ئاکامی تەکووز و ڕێك و پێکیە.

ئەوشێوازانەی کەبیرمەندان بۆ زاڵبوون بەسەر هزردا دەریانبڕیوە سەرەڕای ئەوەیکە هەمووچەشنێکی جۆراوجۆریان هەیە، لەبواری زانستیەوە زۆربەیان هاوشێوەی یەکترین. ئەڵبەت لەوانەدا ئاسەوارێك لە ڕێسا و فورمولگەلێکی ئاڵۆز و بنەمای مۆرتاز(چلەکێش)ی لەگۆڕێدا نیە.

و. ژ. کالۆیل دەڵێت: "ناتوانرێت شێوازە هێندیەکان کوتومت بەئامریکاییەکان بسەپێنرێت چۆنکە پێویستیەکانی ڕەگەزی ئەنگلۆساکسۆن لەگەڵ پێویستیەکانی ئەو برا گەنم ڕەنگانەمان کە لەڕۆژهەڵاتدا دەژین جیاوازە. بەڵام هێزێك کە لەدوو وشەی"تەرکیز" و "وێناکردن"دا هەیە لەهەردوك نیوەگۆی زەویدا، شیاوی پەسەندە.

"ڕێگایەك کە دەبێت بگیردرێتەبەر ئەمەیە: مرۆڤ ئەوەیکە دەیەوێت دەبێت بەگوڕ وتین و تاسەوە بیەوێت. لەخەیاڵدا، ئاوەها کە دەڵێی بەدەستی هێنابێت، بەئاشکرا و ڕوون وێنای بکات، هەموو بوونیەتی خۆی تەرکیز بکاتەسەر ئەم داوایەی خۆی. لەپێوەندی لەگەڵ شتگەلێکدا کە لەوانەیە لەم ڕێگایەدا یارمەتی بدات و بەکەڵکی بێت، بەهەوڵ و کۆششێکی بەردەوام بەرەو ئامانجەکەی نزیك ببێتەوە. گەر وەها بکات دەبینێت کە

لەمپەرەکان یەک بەیەک لە بەردەمیدا هەڵدەگیرێن و ئەو کارانەی کە لەساتە سەرەتاییەکاندا لەسەرەوەی هێزی مرۆڤ دەینواند سادە و ساکار دێتەبەرچاو. ڕازی سەرەکی کار لەمەدایە کە ئامانج بەردەوام لەبەرچاودا بێت و دەرفەت بەلاوازی و کزی ورە نەدرێت.

"تەواوترین میتۆد و شێوازێک کە دەتوانرێت بەهەرکەس پێشنیار بکرێت ئەمەیە کە مرۆڤ لەنێوان بێدەنگیدا بیر بکاتەوە و بڕیاربدات و دوایی ئەم بڕیارە بە تەواوی هێزێکەوە کە هەیەتی جێبەجێ بکات. گریمانە و بۆچوونتان وابێت کە بەئامانجەکەتان گەیشتوون و ئەوەیکە بۆی دەگەڕان بەدەستتان هێناوە. خەیاڵێکی پتەو و قایم بۆ بەدیهێنانی داخوازیەکان و ڕەخساندنی ناگونجاو و نامومکینەکان یارمەتیەکی گەورەیە. "بەلاّم نابێت پێتان وابێت تەنیا بەخەیاڵ دەتوانرێت بگەن بەئامانج، دەبێت خەیاڵی دەروونی تێکەڵ بکرێت لەگەڵ کار و چالاکیدا و وێناکردن بەهەر ڕادەش کە بەهێزبێت ناتوانێت لەکردەییدا بێ نیاز و دەوڵەمەندمان بکات. خەیاڵ تەنیا کەرەسەیەکە کە ڕێکارمان پێ پیشان دەدات."

نووسەرێکی دیکە شێوازێکی کەم تازۆر هاوشێوەی شێوازی سەرەوەمان پێ پێشنیار دەکات و وەها دەڵێت: "لە نێوان بێدەنگیدا هزرتان تەرکیز بکەن سەرنجتان بخەنە سەر ئەوخاڵە دیارە. بەم شێوەیە ئەو هێزەی کە بەئاواتیەوەن بەدەستی دێنن. چۆنکە ئەم هێزە هەرسات ئامادەیە کە بکەوێتە بەردەستی

کەسێکەوە. کاتێک کە بەدەستان هێنا، گەر خۆتان ناکارای نەکەن، بەهیچ لەونێك لێتان جیانابێتەوە."

ف. ب. ویلسۆن لەکتێبی خۆیدا لەژێر ناونیشانی"بەرەو دەسەلات" ئاوەها دەڵێت: "ئەو کەش و بۆشاییەی کە دەوروبەرتانی داپۆشیوە بەرهەمی هزرە کە هەرکات بیەوێت دەتوانێت بیگۆڕێت."

تیشکی نادیار و شاراوەی هزرێك کە تەرکیز بکرێتەسەر ئامانجێکی دیاریکراو، بۆشاییەکی تاکەکەسی پێك دێنێت. بۆشاییەك کە دەوروبەری داگرتوون لەبەرئەوەیکە بەرهەمی بیرە تەواوی هێزەکەی خۆی لەمێشك، کە بەرهەمهاتووی هزرە وەردەگرێت.

فرەمانرەوای دەزگای مێشکی، خۆمانین، هەربۆیە دەتوانین بیرمان بخەینە ژێر چاودێرییەوە و بۆشاییەك کە دەمانەوێت پێکی بهێنین. گەر هەر ڕۆژە، لەنێوان بێدەنگیدا، نیشانەگەلێکی ئاکاری دیار کە دەمانەوێت هەمانبێت لەبەرچاو وێنا بکەین، بۆ خولقاندنی شۆنگە و کەشی دڵخوازمان هەنگاوێکمان هەڵگرتووە. ئەم ئەزموونانە دەبێت هەر ڕۆژە دووپات بکرێتەوە.

لەپاڵ وەها وێنایەکدا دەبێت خۆمان تاڕادەی گونجان بخەینە ژێرکاریگەرییەوە و دڵ لەگومان و دڕدۆنگی بەرکنار بکەین. ئەوماوەیەی کە بۆ ئەم ئەزموونانەی دەکاردێنین زیاتر لەبۆ هەر هەنگاوێکی دیکە بۆ گەیشتن بەئامانج کاریگەر دەبێت.

چارلز برۆدی پاترسێن شێوازی کونترۆڵ کردنی بیر لە بواری بەرژەوەندی جەستەیی مرۆڤەوە شرۆڤە دەکات و ئاوەها دەڵێت: "خەیاڵگەمان پاك و بێگەرد و پرشنگداربکەین، لێورێژی بکەین لەهزریاتی مەزن و باش، چاکە و خۆشی هەموو کەسێکمان بوێت. ترسمان لەهیچ شتێك نەبێت و بزانین کەخۆمان تۆزقاڵێکین لەو هێزە گەورەیە کە توانایە بە بەجێهێنانی نیاز و پێداویستی. بەباشی لەم خاڵە دڵنیابین کە تەندروستی، هێز و بەختەوەری مافێکی ڕەوایە کە بەشێوەی سروشتی پێمان دراوە.

"ئەمانە بەردەوام لەژیانی دەروونیماندا پەنگراو لەگۆڕێدایە و لەژیانی دەرەکیشماندا بوونیان هەست پێدەکرێت. بڕوا و دڵنیایی لەم مافە هێز و تەندروستی دەبەخشێتە جەستەمان."

گەر بەوتەکانی ئەوبیرمەندانەی کەخەڵکی ڕێنوێنی دەکەن و ژیانی خۆشیان لەگەڵ وتەکانیاندا هەڵدەسەنگێنن گوێ بدەین دەتوانین هەموو هزریاتە نەشیاوەکان لەمێشکمان بکێشینە دەرەوە و بەم شێوەیە ئاستی بیرکردنەوەمان بەرینە سەرەوە.

گەر شۆنگەیەکی ئەرێنی لە دەوروبەرماندا بخولقێنین، واتە هزریاتی نەرێنی و ئاڵۆز لەمێشکمان بکەینە دەرەوە ئەو هەستانەی کە ناهاوسەنگی و ناڕێکوپێکی، نەخۆشی، بەدبەختی و ناسەرکەوتوویی بەگوێدا دەدات نایێتە سەروەختمانەوە. بەکورتی گەر لەزەینماندا تەنیا هزریاتی ئافرێنەر و بەرز ومەزن بهێڵینەوە نیشانە ئاکاریەکانمان بەخێرایی ڕوودەکاتە چاکە و دەتوانین خۆمان لەبەندی

دوژمنـــەکانی بەختـــەوەری و ســـەرکەوتنمان دەربازبکـــەین. کاتێـــك کـە ئـەم دوژمنانـە هێـرش دەکەنـە سـەر دەروونمـان ڕاویـان بنـێین، ئـــەو گوتانـــەی کـــە هیـــوا و بـــوێری دەبەخـــشن، هەســـتیاریە پاکـــەکانمان پـــێ ســـەرۆ دەکـــەن و گـــڕوتین و تاســـە دەبەخـــشێت قبووڵ بکەین و دیکەی گوتە و هزریاتەکان ڕاوبنێین.

ئـەو بیرۆکانانـەی کـە لەگـەڵ شـرۆڤەی دەروونیـدا سـەروکاریان هەیـــە، سەرچـــاوکەی هەســـتیاریە زیانبارەکانیـــان دۆزیوەتـــەوە، لـەڕادەی هەسـتیاریە دژەکانیـان کـەم کردوەتـەوە و ڕێگـای خـەبات و بەربەرەکانیان لەگەڵ ئەوانەدا پێ پیشان داوین.

بۆنموونـــە هـــۆراس فلیـــچێر دەڵێـــت: "ناچـــار نـــین کـــە بەیـــەکجارەکی بکەوینـــە بەرانبـــەرکی لەگـــەڵ هەســـتیاریە زیانبارەکانـدا. ئێـوە هـەموو هـەوڵ و تێکۆشـانی خۆتـان تـەنیا بـۆ بەربـەرەکانێ لەگـەڵ تـووڕەیی و ناخۆشـحاڵیدا بخەنەگـەڕ. چـۆنکە هـــەموو هەســـتە خـــراپ و زیانبارەکـــان منـــداڵانی ئـــەم بـــاوك و دایکـەن، لەبەرانبـەر ئـەم دوژمنـە گەورانەتانـدا بەرەیـەکی پتـەو و قـایم پێکبێـنن و ئازایانـە هێرشـیان بکەنەسـەر. بـزانن گـەر هـەڵبێن هـەموو منداڵـەکانیان لەگـەڵ خـۆدا دەبـەن و لەگـەڵ ئەوەیـدا کـە یەکجار لەهەناوتان چوونە دەرەوە ئیدی ناگەڕێنەوە."

و. ئانکینـسۆنیش وەهـا دەڵێـت: "خەفـەت منـداڵی ترسـە و زۆر هاوشـێوەی باوکیـەتی. لەگـەڵ بنەماڵـەی ترسـدا هـەر بـەو چەشـنەی هەڵـسوکەوت بکـەن کـە لەگـەڵ مێـروە زیانبارەکانـدا دەیکـەن، و بـۆ

ئەوەیکـە دەرفـەتی گەشـەیان پێنـەدەن، بـەردای هەمووشـتێك بـاوك و دایك و گەورەترەکان لەنێوبەرن.

"دوای بەدەسـت هێنـانی هێـزی تـەرکیز هەوڵبـدەن کـە خـاوەن بـەخۆدا پـەرمووانێکی تـەواویش بـن لـەم حاڵەتەدایـە کـە شـادمانی و خۆشـحاڵی رووتـان تێـدەکات و لەئاکامـدا دەگـەن بەبەختـەوەری، خێـر وبـەهرە و گەشـەی دڵخوازتـان." فرانـك. س. هـادۆك کۆمـەڵێك رێـسای پێـشنیار کـردوە کـە لەبـەر ئەوەیکـە زانـستی و بەسـوودن بەهێنانەوەیان ئەم بەشە کۆتایی پێدێنین:

"گیـان و دەروونتـان بـەخۆڕاگری و پـشوودرێژی بـە گروێـی چاکە سـەرقاڵ بکـەن، بـۆ ئـەم کـارە پێویـستە کـە ورەتـان لەسـەر ئـەم راسـتیانەی خـوارەوە تـەرکیز بکـەن: ئایـدیال و ئارمانـە دروسـتەکان، تەندروسـتی، ئاشـتی و یـەکڕەنگی، هـێمنی، یارمـەتیکردن بـەدیتران، ئـەدەبیاتی پـاراو و خـاوێن، هونـەر، پیشەسازی، بەرهەمی چاك، بڕوا و هەقدڵی.

"کاتێـك کـە لەگـەڵ خەڵکیـدان هەوڵبـدەن کـە لـەهێمنی و نـەرم و نیانیـەکی تـەواودابن و ئـەم نـەرم و نیانیـە دەبێـت بەڕادەیـەك تـەواو و کامـڵ بێـت کـە تەنانـەت هـەوڵ و تێکۆشـانتان بـۆ دەسـتەبەرکردنی، خـەڵکی هەسـتی پێنەکـەن. بـەڵام دەبێـت وریـابن کـە ئـەم بێـدەنگی و هێوریـەتان نەگوێزرێتـەوە بـۆ سـاردبوون و شـاراوەیەتی دوژمنکارانـە واتـە دەبێـت لـەو جووڵـە و بزووتانـەی کـە خـەڵکی ناچـار دەکـات وەهـا داوەریـەکتان لـەبارەوە بکـەن خـۆ ببوێرن.

"لەهەر چەشنە هەڵچوون و وورووژانگەلێکی ناڕەوا و کێبڕکییە تاکەکەسیەکان خۆببوێرن. گەر لەمێشکتاندا هزریاتێک هەیە کە لەوانەیە ببێتە هۆی ئاڵۆزاندن و دڵناخۆشی خەڵکی بەهیچ لەونێك دەریان مەخەن.

"لە لەخۆبایییەتی و فیز خۆ دوور ڕاگرن وئیزن مەدەن کەئێرەیی و ڕژدی، تووڕەیی و ڕق وهەستگەلێکی هاوشێوەی ئەمانە لەدەروونتانەوە بتەنێتەوە بۆ دەرەوە.

"لەدەربڕینی نامتمانەیی سەبارەت بەوکەسانەی کە لەگەڵتاندا لەپێوەندیدان خۆببوێرن. "نامتمانەیی لەئاکامی هەنگاوهەڵگریەکان و کۆششەکانیشتان لەمێشك بسڕنەوە. "چ لەهەناوتاندا و چ لەدەوروبەرتان حاڵەتێکی پڕ لە متمانە، شادمانی و هێزە چالاکەکان بخولقێنن و هەوڵ بدەن کە ئەم حاڵەتە تێکنەدرێت."

٢١

مرۆڤی داهاتوو دەگاتە پلەی گەشە و تەواویەت"کامڵبوون"

کاتێک کەدەست بکەین بەتێگەیشتنی زانین و زانست ونزیک بکەوینەوە لەخودی مەزن، هەموو ڕازەکان دەردەکەوێت. زانین و ئازادبوون ئامانجی هەرکەسێکە و لەم چاخە ڕووناکەدا کەسانێکی زۆر هەن کە دەگەن بە هەست و تێگەیشتەیی تەواو.

کەسێك کە لەهەموو کارێکدا خوا دەبینێت، شادی و شادمانی لەپێناسە نەهاتووی خودی باڵا لەبوونیەتی خۆیدا هەست پێدەکات.

کەسێك کە خۆی بەخوداوە پێوەند دەدات و ڕازی بوونیات بەدەست بێنێت بوونیات بە پیرۆز دەزانێت.[٤٣]

---

[43] - هەر وەك لەپێشەکیەکەیدا گوتوومە لێرەدا نووسەر مرۆڤ دەباتەوە سەر ئەو پیرۆززانینەی خۆی کە جگە لەخەیاڵات زیاتر نیە و ئەمەش نیشان دەدات نووسەر مەبەستیەتی نایین لەڕێگای دەروونناسیەوە بەسەر خەڵکیدا بسەپێنێت و بۆیە لەجێگای ناساندنی خود، کە واقیعێکە و حاشا هەڵنەگرە مرۆڤ پاڵ پێوەدەنێتەوە بەرەو ئەو خەیالگەرایی(نایدیالیستیە)ی نایین کە بتوانێت زاڵبێت بەسەریدا و لەڕاستیەکانی خۆی دووری بخاتەوە و بەرەو سەرلێشێواویەکی دەبات کە

مێشکێکی هزرڤان کە بڕوا ومتمانەیەکی بێسنووری هەیە بەخوای گەورە و دابینکەری هەموو پێداویستیەکانمان، بۆ ئەملاوئەولا خاوەن پیشەیەکی سەرکەوتووانە و پڕسوود دەبێت.

نامتمانەیی، ڕاڕایی و ناهاوسەنگی بەندێك لەبەرانبەر سەرکەوتندا دروستدەکەن. دەبێت بەوەها قوڵبونەوەیەکەوە ڕەخنە بکەینە سروشتی شتەکان و بنجی ڕاستیەکانەوە، کە بەتەواوی بۆ ئۆقرەیی و ساغ نەبوونەوەیی دەربازمان بکات. دەبێت بەبڕوایەکی لەپسان نەهاتووەوە بڕوامان هەبێت کە هەرکامەی ئێمە تۆزقاڵێکین لە تۆژاڵەکانی داهێنەر و بەڕێوەبەری کۆی بوونەوەران.

گەر بیربکەینەوە کە هیچ هێزێك و هیچ پێشهاتێکی زەویی یان دەریایی و هیچ نەخۆشیەك ناتوانێت زنجیری یەکیەتیمان لەگەڵ هێزی داهێنەریدا بپچڕێنێت، دڵنیایی و متمانەیەکی ڕەها سەبارەت بەخۆمان دەستبەر دەکەین.

لەئاکامی ئەم دڵنیاییەدا ترسمان بەگشتی دەڕەوێتەوە، دانەسەکناوی و دڵەڕاوکە دەست لەیەخەمان هەڵدەگرێت و تەواوی چالاکیەکانمان بەتەکووزی و ڕێکوپێکیەوە درێژە پەیدادەکات و زۆرتر دەبێتەوە.

هەزاران ساڵە خەڵکی پێ گەمژە دەکرێت. بۆیەشە ئەمە تەنیا ڕای نووسەرە و من نەمتوانی دەستکاری بکەم.

وەرگێڕی کوردی

گەر بزانین کە هیچ هێزێك ناتوانێت لەهێزی سروشتیمان بێبەشمان بکات، و هیچ شتێك لەتوانادا نیە لەڕۆیشتن بەرەو تەواویەت و گەشە رامانبگرێت هەر هەنگاوێك کە بەرەوپێشەوەی دەنێین نزیکترمان دەکاتەوە لەسەرکەوتن و هەر کردەیەکی دادپەروەرانە و هەر تۆویەکی چاکە بەتێپەڕینی زەمەن گوڵدەکات و بەرهەم دەدات، دەتوانین کارگەلی بەرز و پڕبەرهەم دەستپێبکەین.

دەنگێکی ویژدان پێمان دەڵێت کە بوونیەتمان بەرهەمی هەڵکەوت نیە. بڕوایەکی دەروونی لەگۆڕێدایە ئاوەهاینەی کە خەم و کەسەر لەپێویستیەکانی ژیانی ئێمە نیە، هەستێکی سروشتی دەخوازێت کە ئێمە بەشێکی دانەبڕاوەی بوونیەتێکی یەکەین، لەگەڵیدا یەکێکین، ئاوێنەی بوونیەتین، و لەنێوان ئامانجە بەرزەکەماندا تۆفیرێك لەگۆڕێدا نیە.

سروشت پێمان پیشاندەدات کە هەمووشتێکی ئێمە لە"یەکبوونێك"دا کورت کراوەتەوە و پاڵمان پێوە دەنێت بەرەو دۆزینەوەی ئەم یەکبوونە. چاکترین ڕێگای گەیشتن پێی، بڕوایە بەو بوونیەتە یەکەیە. زیاتر لەهەر داوەریەك، بڕوا و باوەڕ نزیکمان دەکاتەوە لەم یەکبوونە.

بڕوات بەبەهری خۆ هەبێت.

هەروەك چۆن بڕوات بەخودا هەیە.

گیان و دەروونت بەشێکە لەو"یەکە"گەورەیە.

ئەو هێزانەی کە لەتۆدایە

وەك دەریایەكی پان قووڵ و بێكۆتاییە.
دەروونت لەنێوان بێدەنگی،
لەدوورگەكانی ئەڵماسدا بخەگەڕ
ئەو دوورگانە بدۆزەوە و كەڵكیان لێوەرگرە.
بەڵام بۆ ئەوەیكە خۆ نەدەیتە دەست باكانەوە
سوكانی ورە بخەگەڕ.
گەر بڕوات بەبەدیهێنەر و خۆت هەبێت
كەس ناتوانێت سنوورێك بۆ هێزەكانت دابنێت
گەورەترین سەركەوتنەكان هی تۆیە.
بۆ پێشەوە! بۆپێشەوە!

دوای ئەوەیكـە لـەهێزی خـۆ گەیـشتین و ئـەو هێـزە گەورەیـەمان كـە لـە ڕاسـتێتی و ئـەو بوونیەتـە گەورەیـەوە سەرچـاوەی گرتـووە لـەخودی خۆمانـدا هەسـتمان پێكـرد، لـەبێ ئـۆقرەیی ڕزگارمـان دەبێـت و ئاوڕێـك لەشـتە تیژتێپـەڕ و لاوەكیـەكان نادەینـەوە. دوای ئەمەیكـە گیـان و دەروون خـۆراكی ڕاسـتی خـۆی چەشـت ئیـدی ناتوانێت بەشتگەلێكی بچووك قایل بێت.

كەسـێك كـە بزانێـت خـۆی بەشـێكە لەبوونیـەتی بەدیهێنـەری قـەت هاوسـەنگی بوونیـەت و مێـشكی خـۆی لەدەسـت نـادات و لەبـەر ئـەوەی هێـزی خـۆی لەڕاسـتێتی تاهـەتایی دەگرێتـەوە، لەوحەشـارگە تاهەتاییـەدا لـەترس و نیگـەرانی و خەفـەت دەپارێزرێـت، چـۆنكە دەزانێـت كـە خـۆی لەتێكـە لەڕاسـتێتی تاهـەتایی. دڵنیـایی ئەوبەوەیكـە بـەردەوام بـەهێزی ئافرێنـەر و

لەگـەڵ ڕاگـری بوونیاتـدا لەپێوەندیدایـە و بـڕوای ئـەو بەوەیکـە قـەت لــەو هێــزە جیانابێتــەوە متمانــە و تەندروســتی بەگوێــدادەدات. هــەموو ڕۆژێــك بــەیانی کــە گەشــکە و لەسەرشــەوق خەبــەری دەبێتــەوە پێوەنــدی خــۆی لەگــەڵ هێــزی ئافرێنــەردا هەســت پێدەکات.

لەکاتــەکانی مانــدوێتی و دڵتەنگیــدا، هێـوای ئەوەیکــە بەشــی خــۆی لەودەســەڵاتە ناوەندیــە وەردەگرێــت و تینــوێتی خــۆی لــەو سەرچــاوە تاهەتاییــەی ژیــان دەشــکێنێت دووبــارە شــادمانی پێدەبەخشێت.

مـرۆڤ تانـەزانێت کـە بوونیـەتی وەك یاسـاکانی بیرکـاری خـاوەن ڕێــسای نــەگۆڕ و لەپــسان نەهاتوویــە، ناگــات بەپلــەی گەشــە و تەواویــەت. گریمانــە بکــەن کــە تــەواوی پەڕتووکــەکانی بیرکــاری دنیـا لەئاگرێکـدا بـستووتێت و لەنێوبـچێت، هێـشتاش دوو لـەدوو دەکاتە چوار و خۆی ئەم ڕێسایە لەنێو ناچێت.

لــەم حاڵەتــەدا مــرۆڤێکیش کــە بگــات بــەقۆناغی تەواویــەت لــەهیچ پێــشهاتێك دڵگــران نابێــت، لەبەرانبــەر هــەر چەشــنە پێـشهاتو بەڵایەکـدا هاوسـەنگی هـزری خـۆی دەپارێزێـت و خـۆی نادۆڕێنێــت. ئــەو هێــزە ئافرێنــەرە قــەت هەڵبــژێردراوی ئافرێنراوەکـانی خـۆی ناکاتـە گەمـەی بـەختێکی نادیـار و تووشـی وەهـا هەڵەیـەك نابێـت، بـەڵکوو لەهەربابەتێکـدا چـاکە لەبەرچـاو دەگرێــت. هــێمنی یەکێکــە لەبەرئەنجامــە گــەورەکانی ورە و لەمتمانــەی تــەواو بــەهێزی بــەڕێوەبردنی بوونەوەرانــەوە سەرچــاوە

دەگرێت. مرۆڤ کاتێک کە دیاریدەکات کە بەشێکە لە یەکەیەکی تەکووز و بۆ کۆیلەتی دروست نەکراوە بەڵکوو بۆ ئەمە چێبووە کە ورە و ئیرادەی خۆی بخاتەگەڕ، لەبەرانبەر هەر ڕووداوێکدا، نەک وەک دیلێک بەڵکوو وەک فەرمانڕەوایەک هەڵسوکەوت دەکات.

ئەو کەسانەی کە لەوەگەیشتوون کە بەشێکن لەهێزی ئافرێنەری، هێمنی و لەسەرەخۆیی هزریان بەڕادەیەک زۆرە کە نائاگایان لەڕازی ئەم هێزە دەخاتە سەرسوڕمانەوە.

ئێسرام. یوو کانادی دەڵێت: "گەورەترین نیشانەی ئیرادەی بەهێز هەبوونی لەسەرەخۆیی و هێمنیە. تووڕەبوون کارێکی سادەیە. گەر هەوساری ئەسبێکی یاخی بەربدەن ئەو ئەسبە دەتانکوتێت بە زەویدا. ئەمە لەهەرکەسێك ڕادەبینرێت. بەڵام بەهێز ئەو کەسەیە کە بتوانێت ئەسبێکی یاخی دەستەمۆ ڕابگرێت. چونکە هەوسارکردنی تووڕەیی ئیجگار دژوارتر لە وێل و ئازادکردنیەتی.

پیاوێکی ئارام ناتوانرێت بەگەمژە و گێل نێوبنرێت. نابێت هێمنی لەگەڵ تەمەڵی و نەزانیدا بەهەڵە وەربگیردرێت. هێزی بەرز لەگۆڕێدایە و هێزێکی نزم و خوار، تووڕەیی و ڕق نموونەی هێزی نزم و سووکە و هێمنی هێمای هێزی باڵا و مەزنە.

بۆ پیاوێکی نەرم ونیان و هاوسەنگ، ئاگرەکان، قەیرانەکان و زیانە مادیەکان چ گرنگیەکی هەیە؟ گریمان کە مڵك و ماڵم لەدەستدا، گەمیەکانم لەگەڵ فرۆشگاکانم و خانووەکانمدا گریان

تێبەربوو، بەڵام لەڕاستیدا ئەم زیان و بەڵایانە چ پێوەندیەکیان لەگەڵ خودی"خۆم"دا هەیە؟

بەڵێ، زیانم پێگەیشت و داراییەکەم لەدەست چوو، بەڵام من قەت نامەوێت باوڕبکەم کە خەسار وێکەوتنی ئەم شتانە و یان هەرچەشنە بەڵا و بەدبەختیەکیدی هێزی تێکشکاندنی کەسایەتی منی هەبێت.

بڕێک لەمرۆڤەکان وەها بیری خۆیان خووداوە بە تەندروستی، هاوئاهەنگی، شادی، خۆشحاڵی و هێمنیەوە کە کارەسات و چارەڕەشیەکان ناتوانن هیچ چەشنە کاریگەرییەکیان لەسەریان هەبێت.

هەر بەوچەشنەی کە گەر تەواوی کەرەسەی مۆسیقای دنیا بسووتێت، خەسارێك بەیاساکانی ئاواز ناگات، پێم وایە بۆ مرۆڤی داهاتوو واتە مرۆڤی ئایدیالێك کە بەرهەمی ژیاری بەرز و مەزنە، گڕگرتن و لەنێوچوونی دارایی و سامان هیچ جۆرە کاریگەریەکی لەسەر دانانێت.

مرۆڤی داهاتوو وەها زاڵ دەبێت بەسەر بیری خۆیدا کە دەتوانێت بەس تەنیا هزریاتی گرێدراو بە بەختەوەری و گەشە بەرەولای خۆی ڕابکێشێت و خودی خۆی وەك مەگناتیس و ڕاکێشەرێك لێبکات کە تەنیا ئەوەیکە پێویستە بەرەولای خۆی ڕاکێش بکات، هزریاتی لەپێوەند بە تەندروستی و ساغ وسڵامەتی وەربگرێت و خەیاڵی نەخۆشی لەخۆی دووربکاتەوە و بوونیەتی خۆی لەنێوان ڕەوت و هاوسەنگیدا ڕابگرێت. مرۆڤی

داهـاتوو بـەردەوام شـاد دەبێـت: لەبـەر ئەوەیکـە تـەنیا هزریـاتی بەختەوەرانـە لـەزەینی خۆیـدا دەپارێزێـت، ئیـزن نـادات کـە هـەورەکانی خەفـەت، سـێبەرەکانی خەفـەت و داگـیراوی و تاریکیـەکانی ئێرەیـی و ڕژدی بکەونـە مێـشکیەوە. قـەت ناناڵێنێـتو سـکاڵای لـە دۆخـی خـۆی نابێـت و بـەردەوام شـاد و لەسەرشەوق دەبێت.

مرۆڤـی داهـاتوو نایـەڵێت کـە هـیچ جـۆرە مادەیـەکی ژاری بـچێتە گەدەیـەوە و هـەر بەوچەشـنەی کـە ئیـزن نـادات کـە هزریـاتی سەرچـاوەگرتوو لەڕەشـبینی، نەخۆشـی و ناهاوسـەنگی دەروونـی ژاراوی بکـات. هەربـەو شـێوەی کـە هێـزی هەڵبـژاردنی میوانـەکانی ماڵەکـەی خـۆی هەیـە، توانـایی هەڵبـژاردن و ڕێپێـدانی هزریاتێکیـشی کـە بێتـە مێـشکیەوە دەبێـت، تـەنیا هزریـاتی ئایدیالی و بەسوود قبووڵدەکات و ئەویدیکەی تووڕ دەدات.

مرۆڤـی داهـاتوو وشـەی"نـاتوانم" لەوشـەدانی خـۆی دەسـڕێتەوە، چـۆنکە لـەبارەی هێـز و بـەهرەی خۆیـەوە بـچووکترین گومـان و دڕدۆنگیـەکی نابێـت، هێـزی بەرانبـەرکێ لەگـەڵ هەرچەشـنە ڕووداوێـک لەخۆیـدا دەبینێـت و بەخۆیـدا دەپەرمووێت.

مـرۆڤ لـەداهاتوودا بـەردەوام لەگـەڵ زۆروبۆریـدا ڕووبـەڕوو دەبێتـەوە، چـۆنکە ئیـزن نـادات کـە هـەژاری و دامـاوی بێتـە گیانیـەوە، و بـەردەوام هزریـاتی قـازانج و خێـری لەگـەڵ خۆیـدا دەبێت.

مرۆڤـــی داهـــاتوو لـــەنێوان شـــادی و خۆشەویـــستیدا دەژی، چـــۆنکە خۆشـــی بـــەردەوام هەســـتی شـــادی و خۆشەویـــستی دەکـــات و وەهـــا هەســـتێك لـــەخۆی تیـــشك دەداتـــەوە. تەندروســـت دەبێـــت چـــۆنکە دەروون، هـــزر و بوونیـــەتی لـــە هاوســـەنگی و گـــۆڕان بەهرەمەنـــد دەبێـــت و واتـــای وەهـــا هاوســـەنگیەك شـــتێك جگـــە لەتەندروستی تەواو نیە.

ئـاخۆ ئـەو هـەوڵ و تێکۆشـانەی کـە بـۆ گەیـشتن بـەم ئایدیالـەی دەکـەین، بەزەحمەتەکـەی نـاژی؟ گـەر بـەجێگای خـزان وەك دیلێـك بتـــوانین وەك ســـوڵتانێك فـــەرمانڕەوایی بکـــەین، کـــارێکی کـــەممان ئەنجامداوە؟

کەوایـــە دەبێـــت بگوترێـــت کـــە بـــۆ گەیـــشتن بـــەوەها ئـــەنجامێك بەهـــەر ڕادەش کەهـــەوڵ بـــدەین بایـــەخی هەیـــە. وتـــە جوانـــەکانی خـــوارەوە کـــە ڕاڵـــف والـــدوتراین گوتـــوونی پیـــشاندەدات کـــە ئـــەم بەرئەنجامە چ بایەخێکی گەورەی بۆ مرۆڤ هەیە:

"کاتێـــك کـــەمرۆڤ لەخـــەوی نائاگـــایی بەخەبـــەرهات و زانـــی کـــە ئـــەویش لـــەهێزی ئافرێنەرانـــەدا بەشـــێکی هەیـــە خێـــرا لەگـــەڵ بوونیاتـــدا پێوەنـــدی دەگرێـــت و هێـــز و شـــادمانی بوونیـــات لـــەخودی خۆیدا هەست پێدەکات.

"لـــە باخـــچە بـــچووك و تەنگەڵانیەکـــەی خـــۆی دێتـــەدەرەوە. و لەباخ و دەشتایی گەورەی جیهاندا دەکەوێتە سووڕان.

"ئـەوکات ئـەو کێـشە و کـەم و کورتیانـەی کـە دەبنـەهۆی خـەم و خەفـەت و دڵەڕاوکـەی ئـەو، لەبەرچـاویدا وەهـا بـێ بایـەخ دەنوێنێـت

نوسەری ئەم کتێبە واتە"ئۆرایزن ئسڤوت ماردن" لەبنەڕەتدا کەسێکە کە دەمانخاتەسەر باوەڕی متمانە بەخۆبوونو وشیاری خۆمان بەگوێماندا دەداتەوە. دەمانباتە سەر دنیای ڕاستەقینەی ورە و باوەڕ بە سەرکەوتوویی یان ناسەرکەوتوویی. ئەوەیکە هزر چ کاریگەریەکی لەسەر مرۆڤ هەیە و مرۆڤیش هەروەها لەسەر دەوروبەر و سروشت. ئەوەیکە ئێمە چەندە باوەڕمان بەسەرکەوتنو زاڵبوون بەسەر نەخۆشیەکاندا هەبێت و چەندە باوەڕمان بەدۆڕان و نوشستی و بەدبەختی هەبێت هەر بەرەچە و بەرهەمی ئەو باوەڕەی خۆمان دەخۆین. نووسەر پێمان دەڵێت کە خۆمان بین و بۆ خۆمان بیر بکەینەوە نەك بەگوێماندابدەنەوە و بمانکەنە تۆپی فووتبۆڵ و بەملاوبەولادا تێمان بسرەوێنن. پێمان دەڵێت کە باوەڕمان بەهێزە شاراوەکانی خۆمان هەبێت کە دەتوانێت بمانگەیەنێتە جەوهەری خۆمان و بوونمان ڕەنگدەرەوەبکات لەسەر دنیای دەرەوەماندا.



لەبلاوکراوەکانی خانە[illegible] پەخشی ڕێنما

نرخ (3000)دینار